127 ЭЛЕКТРОННЫХ НОВИНОК

СЕНТЯБРЬ
2005

Men'sHealth

СЕКС: ВСЕ ГЕНИТАЛЬНОЕ ПРОСТО
Вложись по полной!

БЕГ В ПОМОЩЬ
7 СОВЕТОВ ПО ПЕРЕСЕЧЕНИЮ МЕСТНОСТИ

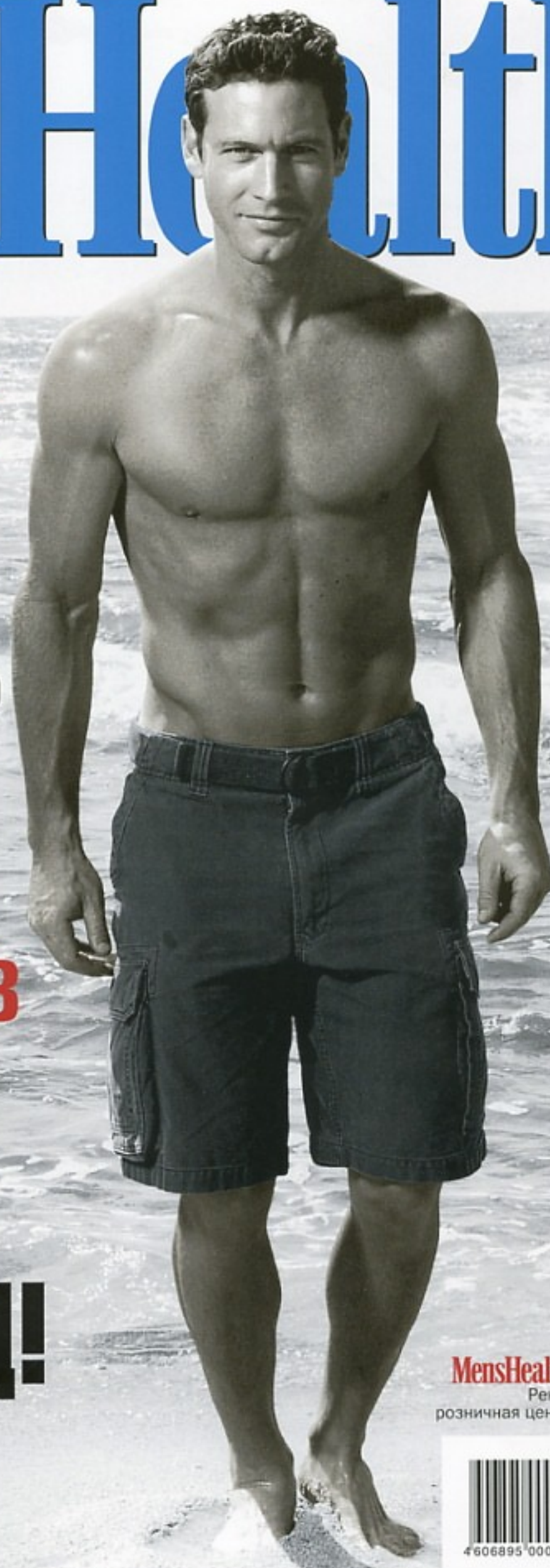
ОБОРОНА БЕЗ КОМПЛЕКСОВ
Иммунитет-контроль

ГНИ СВОЮ ЛИНИЮ
15 растяжений без травм

МН-ЭКСКЛЮЗИВ

АЙ, БОЛИД!
Автотюнинг изнутри

ЗВЕЗДНЫЕ ВОЙНЫ
Твоя карьера в шоу-бизнесе

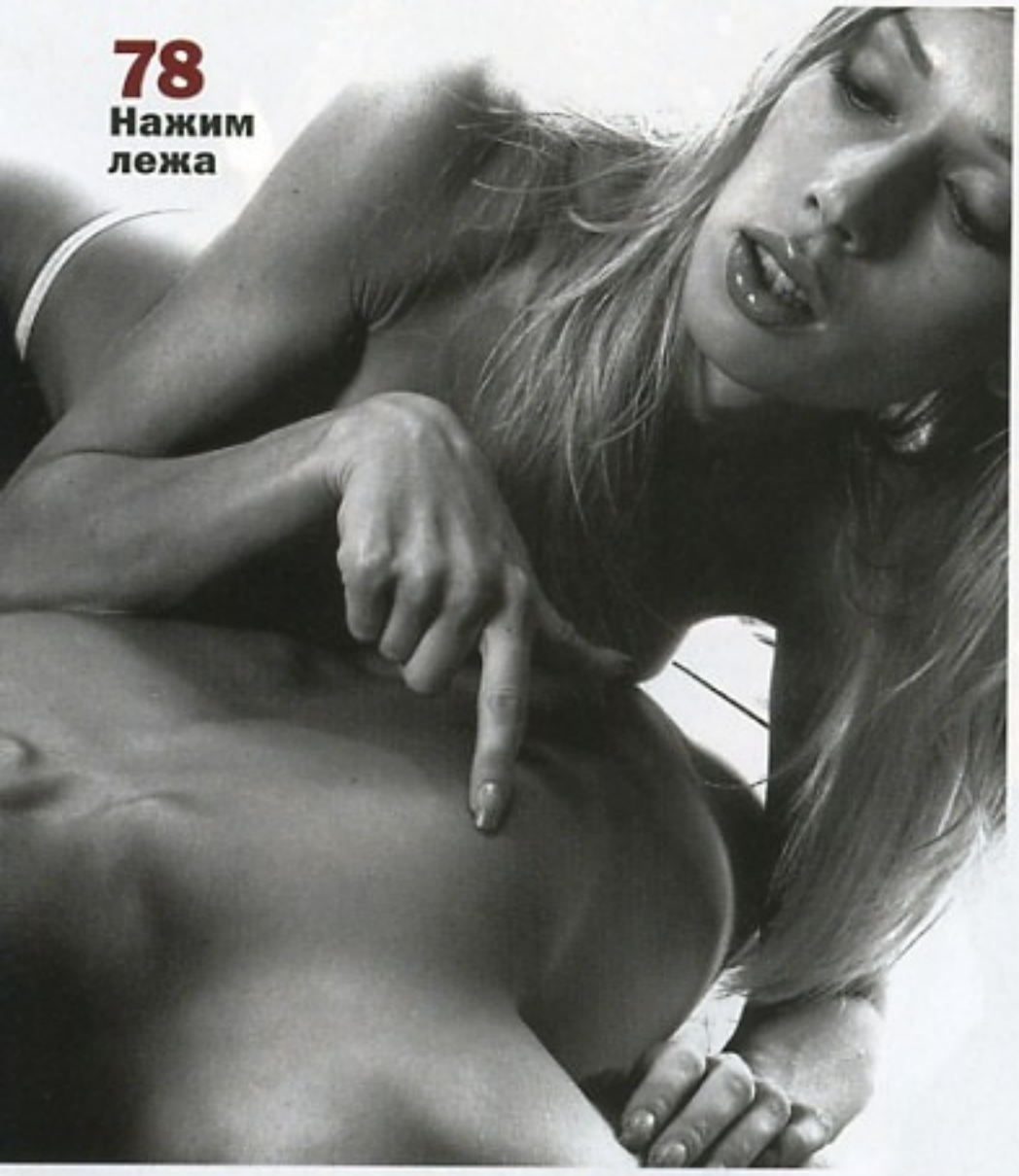


MensHealth.com.ru
Рекомендуемая розничная цена 85 рублей

4606895 000062 05009>

СОДЕРЖАНИЕ

Men's Health



78
Нажим лежа

176
Отечество в безопасности

НА ОБЛОЖКЕ

76 Секс: все генитальное просто
Вложись по полной!

148 Бег в помощь
7 советов по пересечению местности.

106 Оборона без комплексов
Иммунитет-контроль.

144 Гни свою линию
15 растяжений без травм.

158 МН-эксклюзив
Ай, болид!
Автотюнинг изнутри.

114 Звездные войны
Твоя карьера в шоу-бизнесе.

ТЕКСТЫ

83 Мотор!
Пробы кино.

86 Ноу-хау
Их честь.

90 Рацион
Веский аргумент.

96 Мужская командировка
Точка смолы.

120 Диагностика
Облачно с пояснениями.

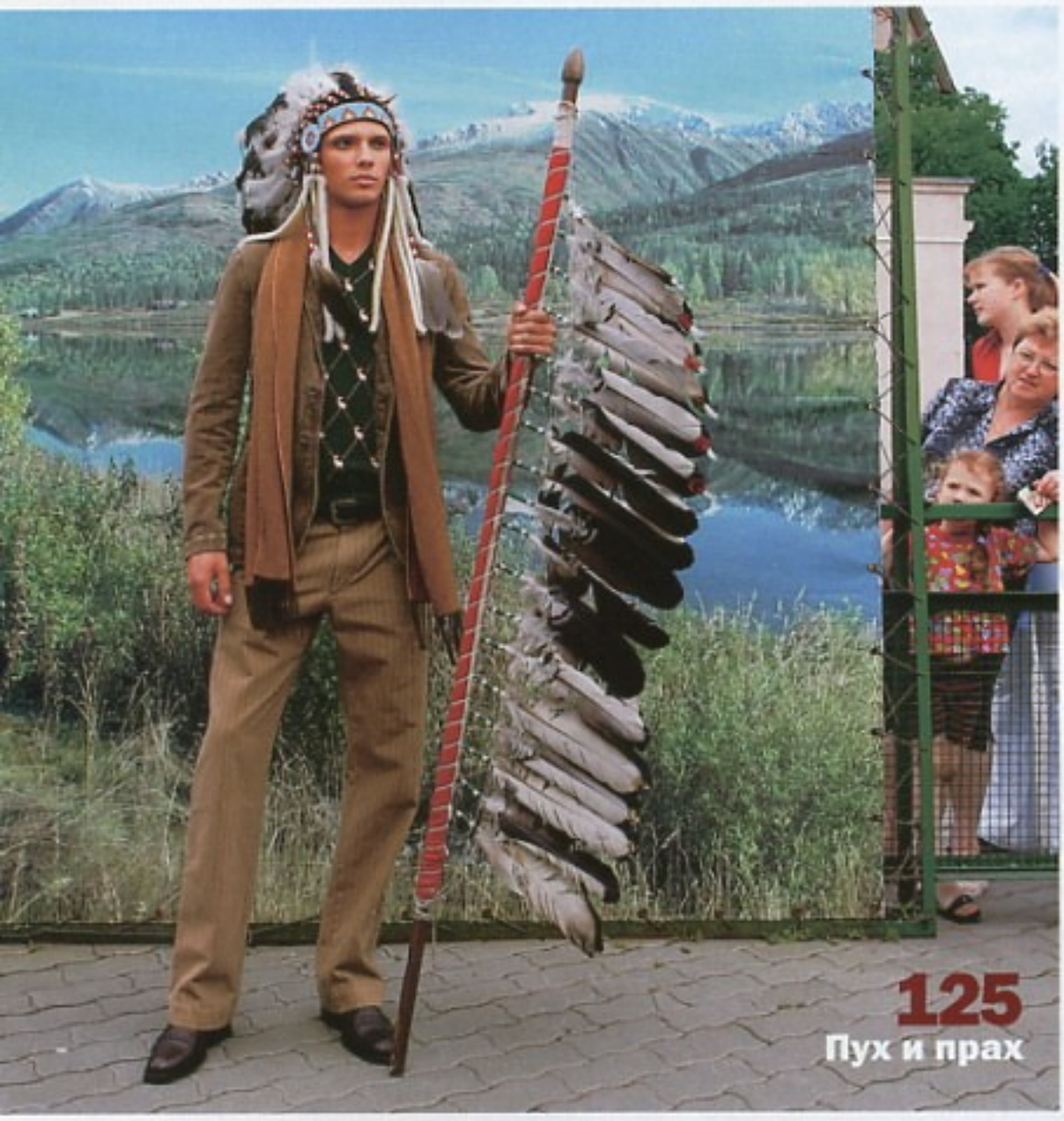
166 Рецепт
Жарь-птица.

172 Стресс
Удаленный отец.

178 Мужская игрушка
По рогам.

Фото на обложке
Фотограф: **Ondrea Barbe**
Модель: **Mark Allen**

СОДЕРЖАНИЕ



125 Пух и прах

194 Кобель под напряжением

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

26 Связь
Письмо редактора, письма читателей, письмо месяца, вопросы-ответы.

38 Мужской календарь
Главные события сентября.

42 Энергичный мужской вестник «Калория»
16 страниц пользы.

Новости:
секса (74), питания (88), здоровья (104), спорта (142), стресса (170).

70 Мужской разговор
Фейс-контроль.

122 Мода
Гвоздь столицы.

136 Для пользы тела
И хочется, и колется.

155 Опыты на людях
Найди 0,5.

180 MH Promotion

184 События

194 Средний балл
Сучья лапа.

105 Жгучий перечень

СОДЕРЖАНИЕ

116 Разжигаем жизнь

90 Пора округляться!

ТАКТИКА

44 Как разрулить ситуацию?

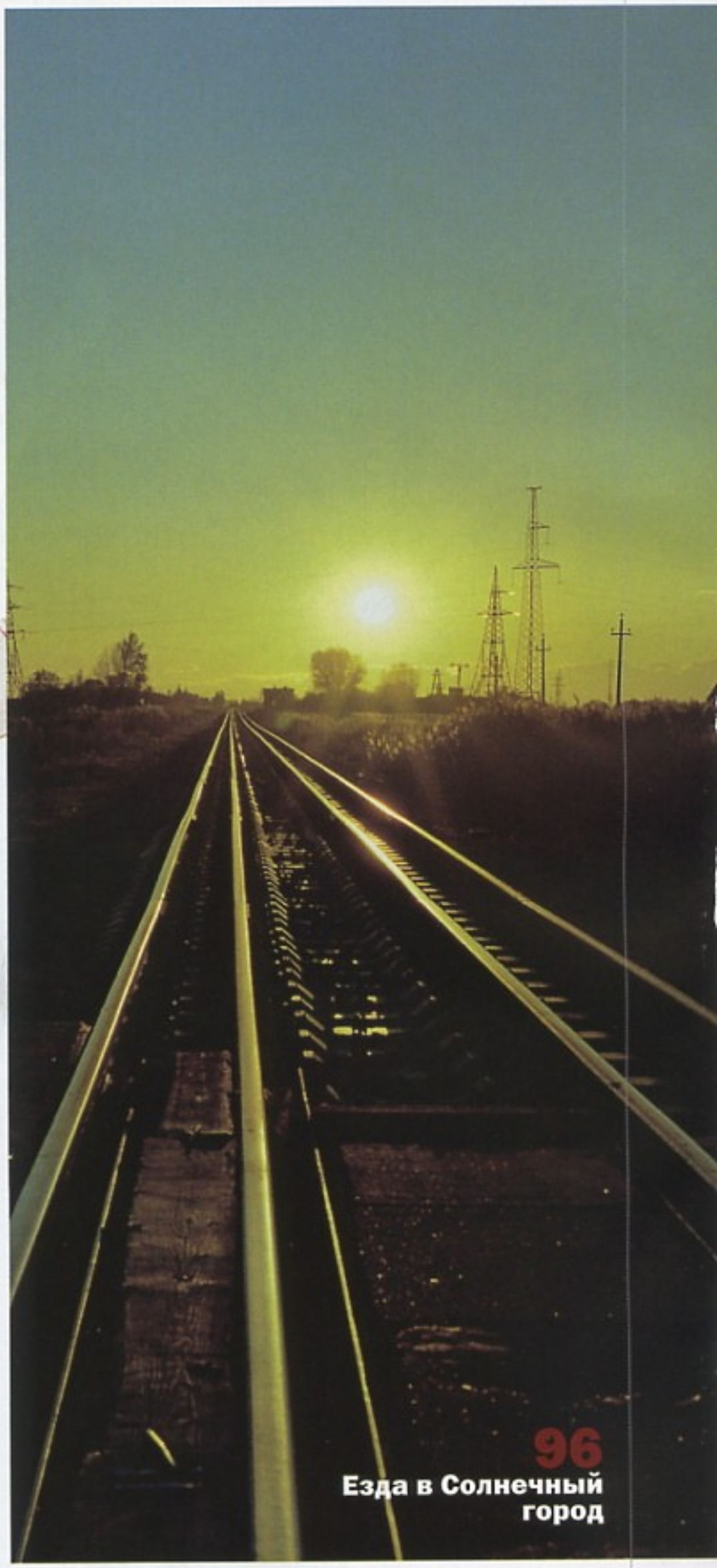
58 Как попасть в яблочко?

77 Как вырастить гриб?

121 Как увидеть Магелланово Облако?

150 Как подружиться с лесником?

162 Как из CD сделать антирадар?



96 Езда в Солнечный город

Men'sHealth

Главный редактор **Алексей Яблоков**
Арт-директор, зам. главного редактора **Владислав Рябинин**
Заместитель главного редактора **Олег Кузьменко,**
Редакторы **Александр Черкудинов, Иван Глушков**
Редактор спецпроектов **Николай Турубар**
Выпускающий редактор, редактор раздела красоты **Ольга Сабельникова**
Редактор раздела моды **Лариса Лазарева**
Ассистент редактора раздела моды **Александра Белоус**
Медицинский редактор **Евгений Пашанов, д.м.н.**
Фитнес-редактор **Дмитрий Смирнов**
Контрольный редактор **Наталья Ерофеева**
Дизайнеры **Владимир Нелюбин, Егор Морозов**
Фоторедактор **Галина Бабина**
Редактор сайта **Эльдар Халиулин**
Ассистент редакции **Маргарита Макшанцева**

Шеф-редактор **Татьяна Боголюбова**

Над номером работали:
Максим Балакин, Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Мария Зелеранская, Семен Кваша, Илья Нечаев, Андрей Приходько, Андрей Прокофьев, Александр Трохимовский, Алексей Трясков

СОВЕТ ЭКСПЕРТОВ

Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской академии образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Доктор медицинских наук, уролог-андролог, профессор
Сегал Александр Самойлович

Кандидат медицинских наук, врач-кардиолог высшей категории, доцент
Грачев Сергей Петрович

Доктор медицинских наук, профессор, гепатолог, гастроэнтеролог
Рейзис Ара Романовна

НАШИ ЛЮДИ

В связи с выходом очередного «Гида по технике» мы решили пообщаться с героями сентябрьского номера и задать им такой вопрос:
Какое техническое устройство давно пора было изобрести и почему?

Грув, диджей, композитор, продюсер:
— Давно пора изобрести прибор для измерения супружеской верности. Подходишь к жене и нажимаешь на кнопочку. Если зеленая лампочка загорается — значит, все в порядке. Если красная — есть повод для беспокойства.

Павел Астахов, адвокат:
— Давно мечтаю о генераторе дополнительного времени. Или о компрессоре пространства — включил его, и все расстояния, которые тебе нужно преодолеть, превращаются в считанные миллиметры. И время экономится.

Евгений Фридлянд, продюсер:
— Моя техническая мечта — экологически чистое транспортное средство. Хорошо бы было, чтобы изобрели наконец такое средство передвижения, которое бы позволяло не только свободно передвигаться, но и свободно дышать.

Men'sHealth

Издатель **Елена Мясникова**
Директор по рекламе **Мария Каменская**
Старший менеджер по рекламе **Ирина Бурякова**
Менеджер по рекламе **Константин Анников**
Директор по маркетингу **Денис Бохонов**
Менеджер по маркетингу **Наталья Мирина**
Менеджер по спецпроектам **Анатолий Вилковыский**
Ассистент рекламного отдела **Александра Эламик**
Работа с рекламодателями **Диана Лесничая**
Финансы **Мария Семиохина**
Маркетинговые исследования **Анна Семченко**
Директор по распространению **Татьяна Шалыгина**
Менеджеры по региональному распространению **Антон Волков, Вадим Шкурин**
Менеджеры по распространению в Москве **Любовь Бабичева, Наталья Пчелкина**
Менеджер по альтернативному распространению **Петр Шамаев**
Менеджер по подписке **Юлия Соколовская**
Менеджер по печати **Ольга Замуховская**
Координатор печати **Анастасия Маркович**

Учредитель и издатель русского издания Men's Health ООО «Юнайтед Пресс»
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 17, стр. 2

Совет директоров:
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик, Михаил фон Шлиппе

RODALE INTERNATIONAL

President **Gianni Crespi**
Vice President Finance **Nathan Fong**
Finance Director **Desmond Glass**
Editorial Director **Joe Kita**
Managing Editor **Jason Brown**
Assistant Editors **Laura Ongaro, Sunny Bosco**
Production Manager **Darleen Malkames**
Contracts Coordinator **Jessica Nagle**
Production Coordinator **Natalie McGill**
Marketing Director **Letizia Mazzi**
Marketing Planning Manager **Gioia Manetti**
Marketing Manager **Carlo Parpinelli**
Marketing Coordinator **Cristina Salami**
Business Development Director **Michelle Meyercord**
Assistant Manager Business Development **Kevin LaBonge**
Corporate Sales Director **Michele Casucci**

Worldwide Publisher Emeritus **George A. Hirsch**
Vice President of Business Development **Corinne Helman**

Материалы публикуются с разрешения **Rodale Press, Inc.**
Все права защищены.
Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: Агентство «Роспечать» т.: 785-1459; «Ариа-АиФ» т.: 207-5452; «АРП Регион» т.: 730-2820; «Виндекс» т.: 586-7103; «ДМ-Пресс» т.: 933-3061; «Интерпресс-экспресс» т.: 208-8550/6755; «ЛОГОС — распространение прессы» т.: 974-2131; «МДП Маарт» т.: 333-0198; «Метрополитеновец» т.: 274-6201; «Наша Пресса» т.: 781-1131; «ОРП Кардос» т.: 937-7262; «Пресс Клуб Олимп» т.: 937-2801; «Пресс Пойнт Интернэшнл» т.: 927-3608; «Прессэкспо» т.: 257-6065; «Промвест» т.: 795-7278; «Родина-пресс» т.: 242-8904; «Сейлс» т.: 256-9005; «Спорт Принт» т.: 945-3203; «ХК «Сегодня-Пресс» т.: 219-7410; «Центропечать» т.: 974-2123.
Владивосток: «Владпресса» т.: (4232) 43-7765. **Воронеж:** «Сегодня-Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051.
Екатеринбург: «УРЦ «Фактория-Пресс» т.: (343) 371-6178. **Казань:** «Мир Прессы» т.: (8432) 19-0862.
Калининград: «Массмаркет» 8-905-245-5746. **Краснодар:** «Юг-Медиа Пресс» т.: (861) 210-1031.
Нижний Новгород: Агентство «Роспечать» т.: (8312) 19-7605; «Шанс-Пресс НН» т.: (8312) 31-3119.
Новосибирск: «АРПИ «Сибирь» т.: (3832) 20-3626. **Пермь:** «Севастьянов» т.: (3422) 90-3392; «Кочанов» (3422) 60-5220. **Пятигорск:** «Триада» т.: (87933) 25-745.
Ростов-на-Дону: «Пеликан» т.: (863) 299-0519; РДП «Мурена» (863) 299-0508.
Самара: «Ариэль-плюс» т.: (8462) 92-4843.
Санкт-Петербург: «Метропресс» т.: (812) 449-1202; «Нева-Пресс» т. (812) 324-6740; «Орион» т.: (812) 326-0794; «Роспечать» т.: (812) 275-4750.
Саратов: «Пресса Поволжья» т.: (8452) 50-5400. **Уфа:** «Аврора» (3472) 52-5899.
Хабаровск: «АРП «Экспресс» т.: (4212) 30-5609; «Союзпечать» т.: (4212) 78-3440.
Чебоксары: «Прессмарк» (8352) 34-4663. **Челябинск:** «Азбука» т.: (3512) 61-5325.
Алма-Ата: «Бурда-Алатау Пресс» т.: (3272) 79-9578. **Болгария:** «Милена 154» т.: (095) 388-1195.
Рига: Janus т.: (371) 722-6955. **Минск:** «РЭМ-инфо» т.: (375017) 291-9898.
СНГ и за рубеж: «Интерпресс-экспресс» т.: (095) 208-8550.

Men's Health is part of Independent Media
Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ №77-1555).
Тираж 185 000 экземпляров.
Цветоделение ООО «СЛИИВ Б».
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс».
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 17, стр. 2
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы
Тел.: 232 1750, 232 3200,
факс: 232 9277
Отдел распространения
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки
Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

КАК НАС ПРОВЕЛО ЛЕТО

a.yablokov@imedia.ru

Вот и все, собственно говоря. Отпуска заканчиваются. Отошла клубника, пожухла малина, крыжовник не завязался, а вишня вся в цвет пошла. В рот ее, вишню такую, не возьмешь. Правда, антоновка на подходе. И все равно как-то зыбко на душе. Смутно как-то. Все время спрашиваешь себя: «Ну и что? И как? И что это было — лето?!» Мир напуган взрывами. Сотни жертв. Тридцатиградусная жара сменяется ливнями. Аварии на электростанциях. Эпидемии в Китае. В России видели самую крупную Луну, в результате чего нескольких лунатиков сразил ураганный энурез. В Красноярском крае исчезают дети. Еще и американцы номер откололи: расстреляли комету. Последствия известны: гражданка России, астролог и женщина Марина Бай подала на опупевших американских исследователей в Пресненский районный суд города Москвы.

— С давних времен, — говорит, — я и моя семья почитали эту комету... С этой кометы начались романтические отношения моих дедушки и бабушки. А акция NASA посягнула на систему моих жизненных и духовных ценностей! Элементы орбиты кометы после взрыва изменились, — говорит. — Это помешало моим занятиям и исказило мой гороскоп.

И требует, между прочим, за попорченный гороскоп и нарушенную систему ценностей 8 миллиардов 708 миллионов рублей.

Я понимаю Марину Бай. Искаженный гороскоп уже давно тяготеет над всеми нами. Лев мычит Тельцом, Стрелец метит в Водолеи, Скорпион прикидывается Девой, ну а кем станет Дева — вообще страшно представить. Хоть и соблазнительно. Короче говоря, осенняя депрессия не за горами. Конечно, в этой ситуации нельзя сидеть сложа руки. Лично я предлагаю в качестве целительного психиатрического средства свежий выпуск журнала Men's Health. Большого или карманного формата — не важно, содержание от размера не зависит. Только вот чего: на этот раз рекомендую читать не с начала, а с конца. Там в конец как-то умудрился затесаться «Гид по технике-2005», перед которым американский расстрел кометы — просто плевок в шахту лифта.

И когда последний текст будет прочитан тобою от корки до корки — значит, все: кончился номер. И воистину наступает осень. Но теперь ты к ней готов на сто процентов. Ты ведь уже уяснил, где купить рогатку, какие преимущества дает бег по вечерам, чем увлекается в неурочное время Павел Астахов и чем отличается грибовидный пенис от пениса-альпенштока. Так что все теперь будет хорошо. Мы выстоим. И отопление вовремя включат. И Марина Бай отзовет свой иск из Пресненского суда. А испорченный гороскоп — ну да чего там. И без него, слава богу, жить можно. Только смотреть для этого надо не на звезды, а под ноги. И еще — оборачиваться изредка.

Удачи!

Алексей Яблоков

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

США — David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ — Bruce Ritchie
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ — Morgan Rees
ВЕНГРИЯ — Buglya Gergely
ГОЛЛАНДИЯ — Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ — Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ — Stellios Sofianos
ИНДОНЕЗИЯ — Widarti Gunawan
ИТАЛИЯ — Gian Maria Madella
ИСПАНИЯ — Alberto Saborido
КИТАЙ — Wang Feng
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА — Juan Antonio, Sempere Valdes
Аргентина
Аруба
Чили
Колумбия
Коста-Рика
Кюрасао
Доминиканская Республика
Эквадор
Сальвадор
Гватемала
Гондурас
Мексика
Никарагуа
Панама
Перу
Венесуэла
МАЛАЙЗИЯ — Looi Miin Wei
ПОЛЬША — Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ — Paulo Souza Costa
СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ — Milan M. Milosevich
СИНГАПУР — Imran Johri
СЛОВЕНИЯ — Bojan Levic
ФРАНЦИЯ — Jean-Baptiste Isaac
ХОРВАТИЯ — Goran Militic
ЧЕХИЯ — Vlado Olexa
ЮАР — Andy Ellis

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ

ВНИМАНИЕ!

Редакция Men's Health переехала. Ждем писем по новому адресу: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 17, стр. 2

Купилась на прибор

Вы даже не представляете себе, как меня накололи! Захожу в киоск — т-а-а-а-к, надо купить журнальчик, скоротать время в автобусе. На полках — цветные глянцевые обложки женских изданий с глупыми, ветреными заголовками, надоело. Тут смотрю: стоит скромный такой, элегантный Men's Health. Никогда не покупала мужские журналы, но пометка на упаковке отрезала путь назад: «Всё о мужском инструменте» (сразу ясно, о чем эта завлекательная статья). Любопытство привело меня к кассе, и журнальчик оказался в сумочке (надо же, вместился!). С предвкушением срываю обертку, с нетерпением листаю журнал и... вот облом! нахожу там описание дрелей, пил, лобзиков (жуткое слово). Спрашивается: когда вы напишете про однозначно «мужской» инструмент?!

САБИНА, ЛАТВИЯ

Уходящая сила

Заметил, что девушки очень меняются после соединения с сильным полом. Вот встречаю я сильную, интересную, красивую, а через какое-то время — бац! и как минимум сила уходит. И зачем было притворяться? Да, мужчину притягивает сильная женщина, особенно если он сам руководитель, но потом-то он притворщицу раскусит и вряд ли с ней останется. Сам переживать будет, да и у девушки депрессия неминуема. В общем, ребята, будьте бдительны, а девушки — честнее!

НИКИТА Ю., СПБ

ЧТОБЫ ДЕНЬ ЗАДАЛСЯ

Знаете, мне иногда кажется, что я могу управлять любым человеком! Главное — подход найти. Ну и желание. Вот, например, еду в такси, если настроение хорошее у меня, водителя разговорить — раз плюнуть. Обязательно общие темы найдутся: или армия, или собака, или Петр I. И расстаемся друзьями, он мне визитку дает и просит звонить. Обаять незнакомку на очередной вечеринке? Да и знакомку тоже — нет проблем. Говоришь ей: «Вот скажи мне, удивительная незнакомая девушка/Клава, в чем для тебя смысл жизни? А Иисус, по-твоему, живой человек был или так, легенда? Что, работа тебя устраивает?» И ведешь ее танцевать. Она идет, потому что чувствует себя человеком. Тебе хорошо, ей приятно, у таксиста день задался. Как просто делать добрые дела!

ДИМА Б., 31 ГОД

Поделился ты, Дима, своими мыслями с Men's Health — считай, еще одно хорошее дело сделал. И мы тебе добром ответим — набором Edition от BOSS Hugo Boss.

Чтобы получить подарок — свяжись с нами, позвонив по телефону: (095) 232-32-00 или написав по электронной почте: mh@imedia.ru

ДИАЛОГИ С ФОРУМОВ

АНДЕСТЕНД

Александр: Что мы хотим от журнала? Простых, конкретных и эффективных рецептов. Расти, так быстро. Одеваться, так в то, что нужно. Удовлетворять женщину, да так, чтоб соседи на три этажа вверх и вниз слышали! Скажете, такого не бывает? Черта с два!

Donna: Вполне в духе мужчин: быстро, ни фига не делать, эффективно. Да чтобы накачать одну долбаную мышцу, нужно полгода-год времени (и то мало будет)! При этом желательно не хавать пива по два литра за вечер и лопать фасоль, да еще и без хлеба, так как пучить вас, дорогих, будет! Андестенд? Это образ жизни, Александр, простые и эффективные рецепты тут не помогут. «Удовлетворять женщину, да так, чтоб соседи на три этажа вверх и вниз слышали!» Не смешите. Это вы не женщину, это вы свое самолюбие удовлетворяете.

О СВЕКОЛЬНОМ ЖОМЕ

Lexip: Если настоящему мэнсхэлсовцу (НМН) дать пендель, то НМН не обидится никогда. Да?

BJ: Lexip, что есть в твоем понимании НМН? Ты думаешь, это здоровенный напомаженный ка-

ФОТО: FOTO S.A./PHOTONICA

Зачем мужчинам мыться?

Первый раз листая журнал, наткнулись на статью о нашем любимом городе Ростове-на-Дону. Нам не понравилось, что в ней Иван показал город с худшей стороны. Он мог бы погулять по ул. Пушкинской, посетить разные районы, а не только центр. В целом же нам понравился журнал (смеялись до потери пульса). Хотели спросить, зачем вы советуете мужчинам мыться? Они что, сами этого не знают (сексовет № 4)?

ДВЕ РОСТОВЧАНКИ

P.S. Побейте Ивана за статью.

Амазония

Всем офисом обсудили тему о глобальном умерщвлении мужчин (МН, август), как же быть? Неужели наша планета становится амазонией, ученым (кстати, женщинам) осталось совсем недолго до открытия «оплодотворение женщины без мужчины», и что тогда?

SHIN

Не Алексей

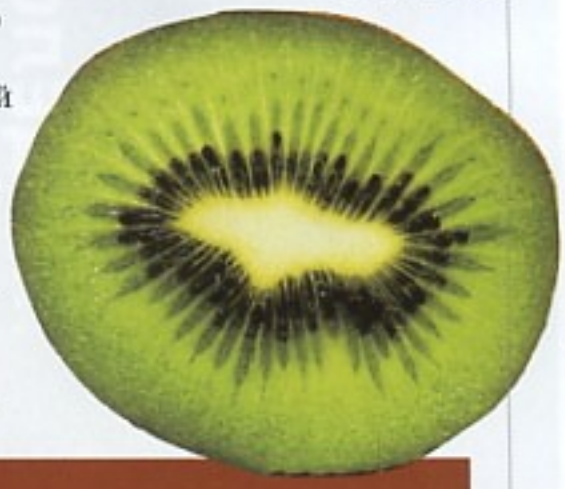
Ребята! Отправляйте бегом автора статьи «Человек-амфибия» (август) в бассейн, в прохладу куда-нибудь и побыстрее. Назвать рекордсмена, чемпиона и просто красавца Алекса Попова (любят называть так за границей Александра) Алексеем могла «помочь» только жара. А статья — правильная.

АЛЕКСАНДРОВИЧ С.

Семейка Индексов

Привет, МН! У меня есть знакомая пара, помешанная на здоровом образе жизни. Он — фанат Монтиньяка. Она — всего нового оздоровляющего. Он достал всех гликемическим индексом, она периодами то ест только киви на завтрак, то мучает всех лекциями о пользе лимонно-медовой воды вместо киви. Согласен, живут они интересно, в вечном эксперименте и поиске («Где у вас тут пельмени из твердых сортов пшеницы?», «Вон та «Йогомога» с каким процентом жирности?» — наседают порой они на юную молдаванку в местном ларьке). Ну и пусть бы себе жили со своим Монтиньяком, зачем других мучить?

СЕРГЕЙ, 25 ЛЕТ



КАТЬКА №2

«Как ты называешь свою машину?» — спросили мы на сайте у читателей МН. Четкая градация авто по половому признаку не удивила. Заинтересовала ярко выраженная орнитологическая направленность. Почему, собственно, лидирует «ласточка» (четверть ответов), а не «киска» или «рыбка»? Также можем сообщить, что с большим отрывом от пернатых следуют «тачки», «ракеты» и «детки». Как ни странно, 5% не поленились написать, что машины не имеют. Наиболее оригинальные прозвища:

- Анекдот
- Армагеддон
- Бибип Бибипыч
- Блондиночка
- Бобр
- Буренка
- Ведро
- Вишневая каракатица
- Гольфецио
- Громозека
- Дырчик
- Звездочка (а когда сержусь — Звезда!)
- Капсула смерти
- Катька №2
- Качеля
- Мой дракон
- Мофа
- Нехилка
- Ослик Пепе
- Пыжик
- Скорый бублик
- Тарантас вшивый
- Черная жемчужина
- Чокнутая тварь

ДИАЛОГИ С ФОРУМОВ

чок с педикюром, который одевается только в Boss Hugo Boss, сидит на колбасной диете, считает калории и его ничто так не беспокоит, как мнение профессора Смита из Массачусетса о влиянии динамики рынка свекольного жома в Вологодской области на частоту спаривания джунгарских хомячков в лабораторных условиях? Да, такому пенделя дать можно, он не обидится. Но, по-моему, НМН — это человек, который любит жизнь и получает удовольствие от всего, что делает (работа, спорт, семья, путешествия). А может, у него нет денег даже на еду, не то что на журнал за 100 рублей, но это не мешает ему пользоваться любовью и уважением окружающих и стремиться к чему-то лучшему. Men's Health — это лишь небольшой, но значимый штрих в портрете настоящего мужчины. Культ глянцевого журнала — это для подростков. Поверь, Lexip, если ты увидишь на улице настоящего НМН, то желания дать ему пенделя у тебя не возникнет. Ты если не влюбишься с первого взгляда, то проникнешься чувством глубокого к нему уважения.

ФОТО: FOTOBANK/STONE

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

На вопросы читателей отвечают наши эксперты:

Евгений Пашанов, медицинский редактор

Дмитрий Смирнов, фитнес-редактор

Лариса Лазарева, редактор моды

Николай Турубар, редактор по технике

Усушка и утруска

Привет, Дима! Не мог бы ты рассказать немного о том, что называют сушкой. Я занимаюсь в зале трижды в неделю около года, постепенно обрастаю массой и очень доволен результатом. Сейчас мне необходимо на два-четыре дня иметь максимальную свою форму (внешний вид, рельеф). Слышал, что сидят в сауне и выгоняют воду или еще что-то. Как сделать это правильно и без вреда для здоровья?

Сушкой называют процесс максимально возможного избавления от подкожного жира и сохранения существующих мышц. Плюс в последние несколько дней избавляются от «лишней» воды. Держится такая форма максимум несколько часов, а стоит двух-трех месяцев пахоты в зале и, мягко говоря, неполезной диеты. Такой вид издевательства над собой, на мой взгляд, абсолютно нездоровая штука.

Зонт на память

За сезон я теряю три-четыре зонта. Это для меня норма. Какой мне купить зонт, чтобы я всегда о нем помнил?

САША

Вообще маленький зонт — это очень удобно, если ты много ездишь в метро или часто передвигаешься по городу, но это, похоже, не твой вариант. Автомобильные и семейные зонты не так удобны, зато они не дадут о себе забыть, хотя в городском транспорте человек с большим зонтом-тростью выглядит странно. Есть легкий и удобный способ навсегда забыть про зонты — купить себе дождевик.

Gant

Не могу стрелять

Если сперма просто вытекает, а не выстреливает — это нормально?

Это скорее вариант нормы. Лучше уточнить у уролога.

18 за ночь

Мне 22 года и, знаете, с самого раннего детства могу спать 18 часов в сутки, это же неправильно! Уже надоело. Принимал витамины, где-то недельку спал по 10 часов, а потом их действие закончилось, и я продолжаю спать по 15, а то и 20 часов в сутки, давайте решим вопрос!

Продолжай пить витамины и спи себе на здоровье. Только имей в виду — сон более девяти часов в сутки в течение многих лет увеличивает риск заболевания диабетом второго типа (при прочих равных условиях). А ты не пробовал обратиться к сомнологу?

Чтобы не торчало

Я сменил работу, теперь хожу в костюме. Единственно, что меня раздражает, — когда пиджак торчит из-под куртки, а для пальто еще рановато. Посоветуйте, как быть.

ВАСИЛИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ, 38 ЛЕТ

Дорогой Василий Васильевич, мы бы очень рекомендовали не носить куртку с костюмом. Есть прекрасный выход — плащ. Он может быть длинным, классическим английским, укороченным, с поясом или без, утепленным или кожаным — на более холодную погоду. Осень — отличное время для покупки плаща.

Напрягай и втягивай

Какие посоветуете делать упражнения на работе? Например, для пресса. Тружусь за компьютером.

ИГОРЬ

Напрягай статически пресс каждые 30 минут. Три подхода по 30-90 секунд будет достаточно. Плюс делай по 50-100 втягиваний живота. Плоский живот гарантирую!

Сам я парень

Почему мне снятся сны, что я нахожусь в половом контакте с мужским полом. А сам я парень с нормальной половой ориентацией. Прошу ответить!

Понятие «парень с нормальной половой ориента-

ФОТО: FOTOBANK/TAXI

Жалеют

Мне 32 года. Года три назад стали появляться седые волосы. Но сейчас смотрю в зеркало и просто страшно становится. Их количество растет в геометрической прогрессии! Да и слабый пол относится к этому как-то не очень, жалеют. Скажите, в чем все-таки причина и что в этом случае делать?

Скорее всего, помимо внешних факторов, есть очень важная причина — наследственность или врожденная особенность/предрасположенность. И раз уж ты начал седеть, ничего не поделаешь. Если ты считаешь, что тебе это мешает, пользуйся краской для волос.

цией» весьма сомнительно. Бывают гетеро-, гомо- и бисексуалы. Может, ты просто скрытый бисексуал и твой гомосексуальный потенциал пока еще не был реализован в силу обстоятельств? Ничего страшного, жизнь покажет.

Fizkultura

А тут можно только про мужской фитнес вопросы задавать? Или про женский тоже? Я б не отказалась от рельефчика на руках, как у Мадонны. А вообще, что такое фитнес? Только силовые упражнения для формирования мышц или любая физра?

Мадонна работает со штангой и серьезно увлекается йогой, диетит к тому же — в этом секрет ее внешности. Определений фитнеса много, но, как сказал один умный человек, если бы не железный занавес, фитнес назывался бы fizkultura.

Всех к ногтю!

У меня просто ужасная проблема. Я грызу ногти. Ничего не помогает — ни специальные лаки, ни обгрызание ручек и карандашей, ни леденцы. Врач сказал, что это пройдет с возрастом, и порекомендовал пить валерьянку, но никакого эффекта. Может, что-нибудь порекомендуете?

ИГОРЬ

У некоторых это не проходит с возрастом. Я знаю людей, которые всю жизнь грызут ногти. Валерьянкой делу не поможешь, лучше обратиться к профессиональному психологу и неврологу. Они посоветуют психотерапию плюс лекарства посущественнее, но зато и полезнее.

Повязали

Заметил, что у нас, мужчин, появился новый модный аксессуар — шарф. Посоветуйте, какой купить и с чем носить?

МИХАИЛ МИСТРОВ, 36 ЛЕТ

Скоро осень, и ты правильно заметил: шарф — хит сезона. Сейчас шарфы носят не только с верхней одеждой, но и с пиджаком, свитером и даже рубашкой. Зимний шарф должен быть большим, длинным, объемным и, главное, теплым. Это может быть кашемировый палантин или просто шарф, связанный твоей или неизвестной бабушкой. Не забывай, что дизайнеры тоже позаботились о тебе, и почти в каждой осенней коллекции есть этот модный аксессуар. Тебе выбирать.

Dior Homme

Внутри все горит

Я обожаю горячую пищу, все ем прямо с огня. Соответственно приходится мириться с ожогами ротовой полости. Не могли бы вы посоветовать какое-нибудь быстрозаживляющее средство, чтобы решать эту проблему на месте.

MAX

Сомневаюсь, что есть пищу прямо с огня, а затем «на десерт» потреблять заживляющие средства — большое удовольствие. Ты тут же забудешь, каким был на вкус только что поглощенный тобой кусок мяса, а это обидно. Не лучше ли подождать пару минут, когда пища остынет?

Два метра сухостоя

Дима! Я из разряда тех, кого называют «два метра сухостоя» — 186 см и 64 кг. Спортом занимаюсь всю сознательную жизнь. Однако набрать мышечную массу никак не получается. Возможно, есть какая-то спецдиета для набора веса? А может, у меня проблемы с обменом веществ? И еще, правда ли, что вредно заниматься за час перед сном?

Заниматься перед сном действительно не очень здорово, но лучше, чем ничего. Просто тренировочный стресс, тем более такой серьезный (ты же желаешь набрать!), влияет на качество твоего сна. У меня тот же рост, и когда я начинал тренироваться, весил примерно столько же (сейчас — 102 кг). Хочешь того же — сократи спортивную активность, изучай стратегии пи-

ФОТО: FOTOBANK/HULTON

тания и тренировок в тренажерном зале, а также посмотри в этом номере стр. 90-94.

Из-под штанги в койку

Можно ли заниматься сексом вечером после тренировки? Как влияет это на мышцы? И если часто заниматься сексом, теряется ли от этого масса мышц?

Если тебе удается высыпаться, то нет, не влияет. По крайней мере, в отрицательную сторону. Положительного влияния не замечал, разве что поднятая сексом самооценка начинает воздействовать на рабочие веса — растут на глазах.

Саша веселый

Тут такое дело. Меня зовут Александр, мне 22, но уже заметны морщины (слишком много улыбаюсь). Что посоветуете такого-растакого? Ответ действительно важен.

Пользуйся специальными кремами от морщин на лице. Их очень много. Наиболее продвинутые производят фирмы Shiseido, Kanebo, Estee Lauder и многие другие подороже и подешевле. В магазинах сейчас большой выбор.

Писательский кризис

У меня проблема, или мне так кажется. Не могу писать, когда кто-то рядом и смотрит на меня. Понимаю, что это чисто психологически, но как от этого избавиться?

моотсн

Ты не одинок в своей проблеме. Но она постепенно уйдет сама собой. Во всяком случае, так чаще всего и бывает. А пока при подходе к писсуару старайся концентрироваться только на нем и на том, как тебе охота пописать. Все, что вокруг, для тебя в этот момент просто не существует. Что на самом деле и есть сущая правда.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

На сокровенные вопросы отвечает АЛИСА САПРЫКИНА

Алиса, скажи, пожалуйста, почему большинство девушек так зависимы от мнения своих подруг, особенно в отношениях с противоположным полом?

ЗАРАНЕЕ БЛАГОДАРЕН. ARMANI

Такова женская психология, и ничего тут не попишешь. Как только у девушки появляется бойфренд, ей тут же не терпится усадить подруг в кружок. И хочет она в этот момент вовсе не советов, конечно, а свои заслуженные 15 минут славы. Подругам же плевать на славу — им хочется дать совет. Девушки по своей натуре никак не могут не подпортить подруге удовольствие. Поэтому, когда первая ажитация спадет, они обязательно придумают про тебя какую-нибудь гадость. Просто для разнообразия. Дальше все зависит от фантазии твоей девушки.

Здравствуйте, Алиса и журнал МН! Французские ученые утверждают, что с годами количество спермы у человека уменьшается. Если это правда, что делать, чтобы этого не происходило? Мне 27 лет.

Я целую неделю спрашивала у всех подряд про сперму и насобирала для тебя самых разных ответов. Можешь попробовать все варианты, но не слишком увлекайся: скажу тебе честно, девушек большое количество спермы скорее пугает. Ешь морепродукты, клубнику, малину и орехи кешью. Не знаю, что магического в этих продуктах, но говорят, что должно сработать. Меньше говори по мобильному телефону: регулярное высокочастотное облучение на целых 30% снижает количество вырабатываемой спермы. Похлопывай, болтай и сжимай свои яички, советует доктор Востоков. Только следи, чтобы девушка этого не увидела. Посмотри порнофильм с участием двух мужчин и одной девушки. Это совет одной моей опытной подруги. Она уверяет, что возникнувший от такого просмотра дух соперничества сильно улучшит твои результаты.

Почти понял, о чем думают и чего хотят женщины, только с пониманием этого всего ни с кем не хочется отношения строить, в общении с девчонками уже заранее знаю, что они скажут или как себя поведут, даже не интересно. Не знаю, это хорошо или плохо.

МАКС, РИГА, ЛАТВИЯ

Максим, если совсем заскучаешь, попробуй во время секса сказать, что неплохо бы ей сделать эпиляцию. Это непременно внесет свежую струю в ваши отношения и даже раскроет доселе неведомые черты ее характера.

Вопросы для Алисы можно присылать по адресу alisa@mhealth.ru

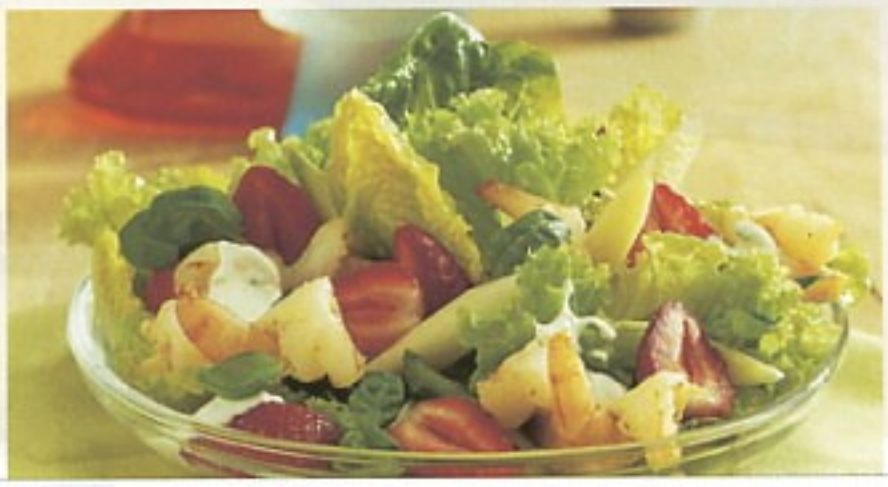


ФОТО: FOTOBANK/IMAGE BANK, FOTOBANK/STOCKFOOD

1 СЕНТЯБРЯ
День знаний
Лучшее время для поездки в Холмогоры!

2-7 СЕНТЯБРЯ
Выставка технологического антиквариата. Москва, выставочный комплекс «Крокус Экспо»
Пойдешь на выставку — возьми с собой дедушку. Никто не справится с ролью экскурсовода лучше него.

3-4 СЕНТЯБРЯ
Городской турнир по пляжному волейболу. Москва, Серебряный бор
Раздевайся и копи свечи, пока солнце еще высоко.

11-13 СЕНТЯБРЯ
Концерты музыкантов The Siam Beat. Московский театр «Школа драматического искусства»
Если тебе интересно, как выглядит и звучит ранад-эк и как можно соединить тайские мелодии с современной музыкой, — не поленись сходить на концерт звезд сиамского рок-н-ролла.

14 СЕНТЯБРЯ
Третьяковская галерея, Москва
Открытие выставки работ Энди Уорхола — обладателя серебряных волос и автора четырехцветного портрета Мэрилин Монро.

15 СЕНТЯБРЯ
Фестиваль скейтбордистов, велосипедистов и роллеров Street Fest-05, Санкт-Петербург
Северная столица отлично подходит для таких мероприятий. Поребрики, разведенные мосты и Ростральные колонны — идеальные снаряды для трюков.

15-18 СЕНТЯБРЯ
Чемпионат мира по прыжкам на батуте. Эйндховен, Нидерланды
Прежде чем ехать в Нидерланды, проверь свои силы на кровати. Можно попробовать парные состязания.

27 СЕНТЯБРЯ
Международный день туризма
Надень кеды и рюкзак, возьми гитару и иди к ближайшей палатке.

28 - 2 СЕНТЯБРЯ ОКТЯБРЯ
Второй всемирный фестиваль циркового искусства
В эти дни прячь яйца в шляпу, доставай из уха носовые платки, обливай себя и окружающих водой, а свои появления на людях сопровождай криком: «А вот и я!»

28 - 30 СЕНТЯБРЯ ОКТЯБРЯ
Выставка инсталляций дизайнера Карима Рашида. Москва, Галерея Гари Татинцяна
Карим Рашид привезет с собой 50 сидений собственного изготовления, которые никогда не выставлялись ни до, ни после Москвы.

ЭНЕРГИЧНЫЙ МУЖСКОЙ ВЕСТНИК Под редакцией **Олега Кузьменко**
Издается с 2004 года

КАЛОРИЯ

Над выпуском работали:
Дмитрий Демиденко,
Мария Зелеранская, Семен Кваша,
Илья Нечаев, Александр Трохимовский

Ноу-хау
Острый дефицит
стр. 50

Тест
Положение на себя
стр. 52

Рецепт
В собственном соку
стр. 58

Дуэль
Без малого
стр. 62

Приемчик
Оборот речи
стр. 66

ФОТО: ОКСАНА ЖАРИНОВА

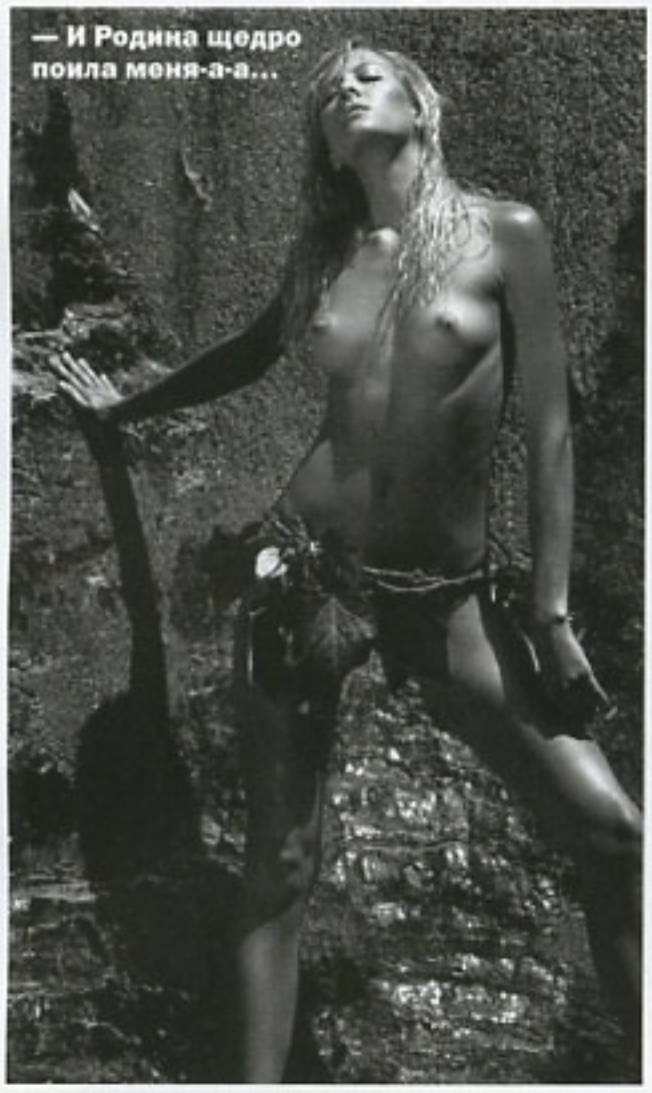
АВТОСТОП

С женской точки зрения, автошколы давно вышли из моды: там плохо пахнет, ходят грубые мужчины и заставляют часами отрабатывать разворот в три приема.

Автостоп

Как только любимая девушка соберется самостоятельно водить автомобиль, можешь попрощаться со спокойной жизнью и сцеплением собственного авто. Вот несколько возможных сценариев.

● **Нанять инструктора** Первый приходящий на ум вариант и, в общем, самый практичный. По цене средних размеров сковороды девушка на целых полтора часа заполучит в собственное распоряжение мужчину, который по стойкости и героизму превосходит даже монахов из Шаолиня. Больше него на своем веку повидал только его автомобиль, так что подруге не грозят никакие ДТП: инструктор даже во сне при первой опасности жмет на запасную педаль тормоза.


— И Родина щедро поила меня-а-а...

● **Учить самому** Вариант для решительных или недоверчивых: мало ли чему ее там научат. В то же время самостоятельное обучение потребует определенной подготовки. Недели за две начинай пить настойку валерианы и параллельно запишись в йога-класс, где тебя научат медитировать. Разработай маршрутный лист: начинать лучше с пустырей и заброшенных промышленных зон. Поскольку даже там девушка сможет найти оживленное движение в виде бордюров и мусорных баков — заранее договорись с автосервисом. Главное, что бы ни случилось, не кричи на нее.

● **Отговорить** Вариант воистину мудрых. Затея с вождением действительно может оказаться неприятной и хлопотной. Чтобы убедить в этом горящую энтузиазмом девушку, начни ее обучение с теоретической части. Каждый вечер во время трансляции «Секса в большом городе» принудительно усаживай ее за чертежи автомобильного двигателя. При отсутствии оных можешь воспользоваться схемой стиральной машины. Расскажи ей побольше о дроссельных заслонках и прокладках впускного коллектора. Обещай взамен авто подарить ей маленькую собачку.

сколько стоит...

СОБАКА

Пес, конечно, друг человека, но какой-то странный. На вечеринки не ходит, футбол не обсуждает, к тому же требует серьезных финансовых вливаний. Мы тут прикинули, во сколько тебе обойдутся приобретение и годовое содержание средних размеров собаки (в рублях). И ужаснулись.

Покупка	Тщательно осмотрев все окрестные подворотни, можно обзавестись псом совершенно бесплатно. Породистая собака с родословной стоит немало. Возьмем среднюю сумму	**10 000**
Оформление	Как и машину, благородного пса нужно ставить на учет в специальном клубе. За комплект документов с тебя потребуют несколько купюр	**1000**
Уход	Готовься периодически закупать аксессуары: поводки, ошейники, подстилки, миски, щетки и даже специальную жидкость для протирания глаз	**3000**
Прививки	В первый год жизни их наберется с десяток. Минимум три желательно повторять ежегодно	**5000**
Питание	На размеры собаки не смотри. Даже средних габаритов друг в состоянии умять полмешка сублимированного корма, если дать ему такую возможность	**36 000**
Ущерб	Даже хорошо выдрессированный и воспитанный пес все равно будет периодически что-нибудь ронять, сшибать, разгрызать, разбивать и портить иными способами. Возьмем самую осторожную собаку	**5000**
Выставки	Бесплатно побороться за кусок металла на шею вряд ли удастся	**1200**
Продолжение рода	Люди иногда платят за секс ради удовольствия. Собаке найти такое удовольствие — раз плюнуть, а вот за качественного партнера для случки иногда приходится платить	**6000**
Итого	Никогда ты не чувствовал себя таким щедрым	**67 200**

ФАКТ

25 **граммов соли содержится в литре морской воды. Это соответствует пяти дневным нормам потребления**

СОЛЬНЫЙ НОМЕР

Фантазия работников ЖКХ оказалась довольно ограниченной. Из всех доступных им развлечений они предпочитают отключение горячей воды. Возможно, когда-нибудь в ЖЭКах появятся креативные кадры и придумают что-нибудь новое. Например, пустят вместо обычной воды морскую. Тогда-то тебе и пригодится информация о том, как сделать ее пресной.

● ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

Тебе понадобятся: газовая плита (костер), металлический чайник с изогнутым носиком (возьми у мамы), стеклянная банка (там же).

Как действовать: заливаешь в чайник соленую воду и ставишь его на огонь. Кладешь банку на бок и пытаешься примостить около носика так, чтобы пар после кипения оседал на ее стенках и конденсировался. Получившиеся капельки воды будут пресными. Если терпеливо ждать, капелек набежит довольно много.

● ДЛЯ ХЛАДНОКРОВНЫХ

Тебе понадобятся: формочки для льда, морозильная камера (или минусовая температура за окном).

Как действовать: налить соленую воду в формочки и выкинуть на мороз. Образовавшийся через некоторое время лед будет состоять из пресной воды, а в формочках останется незамерзший концентрированный рассол. Его можешь подарить маме для консервирования огурцов.

● ДЛЯ ФИЗИКОВ

Тебе понадобятся: электролитическая ванна и фильтрационные мембраны — катионитовая и анионитовая (позаимствуй в школьном кабинете физики, когда пойдешь на встречу выпускников).

Как действовать: вставляешь мембраны в электролитическую ванну так, чтобы та разделилась на три отдела. Наливаешь соленую воду. Подаешь напряжение. Растворенные в воде ионы соли имеют свой заряд, и каждая молекула притягивается к противоположному по заряду электроду. В боковых камерах образуется концентрированный раствор соли, а в среднем отделе вода станет пресной.

ФАКТ

180 сантиметров составляет рост новорожденного жирафа. К зрелому возрасту он увеличивается в три раза

СЛОВАРЬ

Заливаешь!

У нас в редакции сидят несколько дизайнеров. Надо сказать, люди очень беспокойные. Молчат, молчат, а потом как крикнут: « Корявые дрова!» — и снова в монитор смотрят. Раньше мы принимали все их высказывания на свой счет, пока не разобрались в сложном дизайнерском языке. Делимся крупицами мудрости.

Цмик (CMYK) — цветовая палитра, используемая в полноцветной печати. Это аббревиатура от английских слов «голубой», «пурпурный», «желтый» и «черный».

Бокс — часть статьи, слабо связанная с основным текстом. Обычно выделяется фоном другого цвета (не белого).

Залить — заполнить макет статьи текстом.

Выворотка — белый текст на темном фоне. Часто используется для написания заголовка поверх темной фотографии.

Буллит — от англ. «пуля» (bullet). Значки, с помощью которых в статье выделяются подпункты.

Корявые дрова — программа Corel Draw. Столь ласковое прозвище говорит о том, что профессионалы стараются пореже иметь с ней дело.

Шоп — сокращение от «Фотошоп» (Photoshop). Самый популярный программный продукт в сфере дизайна. В Шопе можно делать с иллюстрациями практически все.

Травить — вырезать изображение какого-нибудь предмета (например человека) по контуру. Тоже делается в Шопе.

Кегль — размер шрифта. Измеряется в пунктах. В МН чаще всего используется десятый или девятый кегль.

ФОТО: FOTO S.A./PHOTONICA

Верный дрыг

Я неоднократно замечал, что моя девушка шевелит ногами во сне. По ее словам, ей не снятся ни марафонские дистанции, ни погони. Тем не менее под одеялом всю ночь происходит беготня. Нормально ли это?

Бег, безусловно, полезен для здоровья, а заниматься джоггингом не вылезая из постели и даже не просыпаясь — это настоящее ноухау. Конечно, мы как всегда рекомендуем твоей подруге посоветоваться с врачом, прежде чем заниматься спортом. Возможно, он расскажет ей о важности разминки и разогрева, предостережет от характерных травм, а может, и без лишних разговоров сразу поставит диагноз — синдром беспокойных ног. Скорее всего, именно он, а не тяга к спорту, заставляет твою девушку бегать по ночам, причем вряд ли это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Чтобы облегчить диагностику, девушке желательно припомнить, не испытывает ли она неприятных ощущений вроде ползания мурашек днем. Среди причин загадочного явления — целый список довольно серьезных заболеваний и, как ни странно, беременность. Так что готовься принимать поздравления.

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ Gillette SERIES

Его нужно совсем немного

Легко наносится на заранее увлажненную кожу

Смягчает щетину и уменьшает трение

Для более гладкого и комфортного бритья

Товар сертифицирован

ИЗМЕНИТ ВАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О БРИТЬЕ

ТЕСТ

ПОЛОЖЕНИЕ «НА СЕБЯ»

Принимать решения приходится постоянно: с какой ноги встать, каким пальцем пошевелить — все это требует тщательного предварительного анализа. Чем быстрее ты взвесишь все «за» и «против», тем больше свободного времени у тебя останется. Пройди наш тест и определи, умеешь ли ты принимать решения.

1. Подруга обнаружила у тебя в бумажнике фотографию пышногрудой блондинки с номером телефона на обороте. Ты:
а) Не моргнув глазом объясняешь, что это фото твоей бабушки, а на обороте — телефон клиники пластической хирургии, откуда ее только что выписали.
б) Под предлогом внезапного головокружения запираешься в комнате и звонишь приятелю за советом.
в) Молча ковыряешь пальцем обои.

2. Выбирая подарок подруге на день рождения, ты:
а) Покупаешь то, что первым попадется на глаза.
б) Покупаешь то, что посоветует девушка из бумажника (см. выше).
в) Впадаешь в панику и упрашиваешь шефа срочно выслать тебя в командировку.

3. Получив четыре разных предложения провести выходные, ты:
а) Немедленно соглашаешься на третье — это твое любимое число.
б) Соглашаешься на все сразу, а там видно будет.
в) В панике отказываешься от всех и остаешься дома, сославшись на внезапное головокружение.

4. Официант сообщает тебе, что заказанного тобой блюда нет. Ты:
а) Просишь принести что-нибудь на его собственный выбор.
б) Снова требуешь меню.
в) Показываешь ему блондинку на фотографии и объясняешь, что это — твоя бабушка (см. пункт №1) и блюдо ты заказывал для нее.

5. Отвечая на вопросы теста, ты:
а) Выбираешь вариант ответа наугад.
б) Тщательно анализируешь каждый вопрос.
в) Чувствуешь необъяснимое головокружение.

Посмотри, какая буква попадается в ответах чаще:

А — При необходимости ты легко и быстро принимаешь решения. Однако излишняя поспешность иногда приводит к тому, что в ресторане тебе приносят соленые огурцы после молочного коктейля.

Б — Безусловно, перед тем, как принять решение, нужно хорошенько все обдумать. А лучше спросить у кого-нибудь. А еще лучше подождать, пока все не разрешится без твоего участия. Однако помни, что последствия в любом случае расхлебывать тебе.

В — Конечно, не принимать никаких решений — это тоже решение. А от паники и головокружений хорошо помогает валериана.

Рыльце. Пушок. Девушка

Женские поступки не поддаются прогнозированию: чаще всего слабый пол руководствуется интуицией и иногда уровнем гормонов. Следы гормональной активности сами подскажут, насколько активно девушка будет вести себя в постели. Просто надо знать, куда смотреть.

● **Пушок на лице** Тестостерон, о повышенном уровне которого свидетельствует растительность в непредназначенных для этого местах, у женщин отвечает за те же качества, что и у мужчин. В частности, за непреодолимую тягу к сексу.

● **Рыжие волосы** Желательно натуральные, но крашеные тоже подойдут. Природа (или подсознательно сама девушка) ярким цветом сигнализирует о горячем темпераменте. Не зря же в Средние века таких без очереди отправляли на костер.

● **Средний возраст** Пик женской сексуальности приходится где-то на 30 лет, а не на 20, как у мужичин. Это связано не только с гормональным фоном. Девушкам вообще нужно больше времени, чтобы определиться со своими желаниями.

● **Умеренный макияж** Значит, у девушки нет комплексов по поводу внешнего вида и мнения окружающих о нем. Если так, то и в постели она не будет озабочена тем, насколько ее белье гармонирует с пододеяльником.

● **Длинные волосы** В идеале коса до пят, хотя большинство стилистов захотят ее безжалостно отрезать. В качестве компромисса подойдет конский хвост. Дело в том, что чем тяжелее прическа, тем сильнее земное притяжение действует на затылочную эрогенную зону, со всеми вытекающими последствиями.

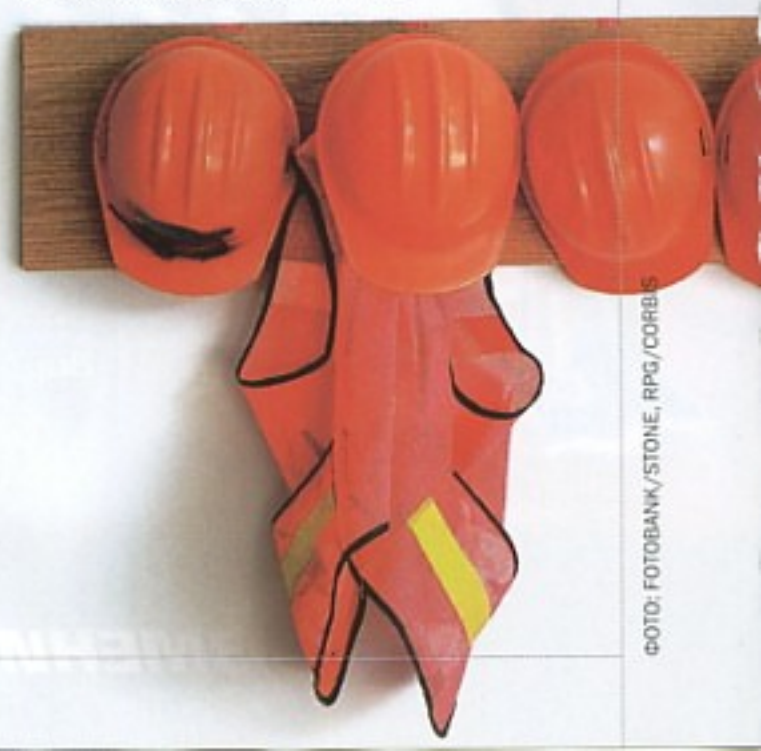


ФОТО: FOTOBANK/STONE, RPG/CORBIS

БОЛЬШАЯ ВОДА

Загадочное имя Суринам могло принадлежать всему чему угодно: средству против насекомых, первому искусственному спутнику Луны и даже продавцу гранатов на рынке возле метро. А досталось оно, как это ни удивительно, — южноамериканской стране, соседке Бразилии.

● **Что это?**
Республика Суринам расположена на северо-востоке южноамериканского континента, граничит с Бразилией, Гвианой и Гайаной. Столица — Парамарибо (в переводе с одного из индейских наречий означает «жители большой воды»). Время отстает от московского на семь часов. В этом году Суринаму исполняется 30 лет — страна перестала быть нидерландской колонией в 1975 году.

● **Как добраться?**
Дорога до Суринама занимает 27 часов. Отправляйся любым рейсом до Амстердама, а оттуда — на Surinam Airways до Парамарибо.

● **Чем знаменит?**
Своим появлением Нью-Йорк обязан Суринаму. В обмен на эту страну в 1667 году англичане получили территорию будущего мегаполиса, где ранее располагался голландский городок Новый Амстердам.

● **Чем платить?**
Суринамский гульден внешним видом очень напоминает евро. Известны умельцы, которые пропускали гульдены через цветной принтер, превращая их таким образом в евро и нагревая на этом руки.

● **Что съесть?**
Побережье Суринама — самое богатое креветками место в мире. Ими здесь в основном и питаются — 90% населения живет в узкой прибрежной полосе и всего на 4% территории страны. 96% территории — непроходимая сельва, одна из самых диких и неисследованных в мире.

● **Чем себя порадовать?**
Главное развлечение суринамской молодежи — местный аналог рэпа под названием «калипсо». Индийско-индейско-африканские ритмичные композиции на тему «что вижу, о том пою».

● **На что посмотреть?**
Самый знаменитый представитель местной фауны — суринамская пипа. Мировую известность эта жаба заработала тем, что носит свою икру на спине, а вылупляются из нее не головастики, а вполне готовые жабы.

● **Что спеть?**
Гимн Суринама:
Вставай, крестьянин, вставай!
Земля Суринама
зовет тебя.
Откуда бы ни пришли враги,
Мы не боимся
и всю нашу жизнь
Будем сражаться
за Суринам.

КАК ОБЪЯСНИТЬСЯ?

Официальный язык Суринама — нидерландский. Правда, помимо потомков голландских колонистов (которых всего 1%) здесь живут индейцы, африканцы, индийцы, индонезийцы и китайцы во всех мыслимых сочетаниях. Поэтому подлинный язык Суринама — таки-таки: упрощенная смесь нидерландского и английского с заимствованиями из хинди, индонезийского, китайского. Вот небольшой разговорник:

Мужчина — man, manengre
Женщина — uma, umasma
Девушка — misi
Еда — nyan-nyan
Креветки — sarasara
Бананы — banba
Вода — watra
Друг — mati
Жара — waran
Море — se

Первый план

Всегда считалось, что логика женскому разуму абсолютно чужда. Может, оно и так, только дамское тело оказалось на редкость логичным устройством. Более того, работает оно по заранее намеченному плану, расписанному на 28 дней вперед. Причем каждый месяц все повторяется сначала.

— Ты кто?
— Оборотень в пальто!

● **Дни с 1 по 5:** вести отсчет удобнее с самого начала месячных. Этот день ты, скорее всего, не пропустишь. Положительный момент один, и тот сомнителен — вероятность забеременеть в эти дни составляет 1-2%.

● **6-9:** менструация закончилась.Теперь девушка пребывает в состоянии эйфории, и не только потому, что прошли все болезненные ощущения. В преддверии овуляции организм пичкает сам себя эндорфинами. Воспользуйся тем, что на мир (и на тебя в том числе) она смотрит сквозь розовые очки.

● **10-14:** это самый благоприятный для зачатия момент, который девушка старается реализовать по максимуму. Укрепи кровать — скачок андрогенов, приходящийся на эти дни, заставляет ее относится к сексу, как к своим рабочим обязанностям.

● **15-17:** по тем же причинам в этот период повышается желание флиртовать. По статистике, на эти дни гормонального календаря приходится максимальная вероятность измены с ее стороны. Будь внимателен, а лучше уговори ее съездить с тобой к бабушке в деревню.

● **18-23:** все начинается с того, что девушка внезапно принимается всхлипывать при виде яичницы. Мол, ведь из нее мог бы получиться цыпленок. Это фаза сентиментальности. Она идеально подходит для романтического ужина или просмотра мелодрам.

● **24-25:** идет резкая гормональная перестройка. Падает уровень эстрогенов и растет прогестерон — проще говоря, начинается ПМС со всеми атрибутами вроде агрессивности, раздражительности и чувствительности к критике. Постарайся быть мягче, другого выхода у тебя нет.

● **26-28:** вот-вот начнутся месячные, и организм ведет к ним активную подготовку. Заключается она в том, что девушка поглощает все запасы съестного. Поскольку скептическое отношение к собственной фигуре никуда не пропадает, будь готов отпускать по одному комплименту после каждого пирожного.

СТАТИСТИКА

ОХРАНА ОТ ПРИРОДЫ

Статистика — полезная штука. С ее помощью мы узнали, какая часть активных российских путешественников в той или иной мере пострадает за год от стихийных бедствий. Все не так уж плохо, но будь настороже.

2 из 10 000 — от наводнений. Наиболее часто случаются из-за таяния снегов и ледников. Зоны возможного затопления обычно хорошо известны, так как подобные наводнения периодически повторяются. Не задерживайся в этих районах.

3 из 100 000 — от ураганов. Рекорды по среднегодовой скорости ветра, повторяемости штормов и ураганов принадлежат Чукотскому автономному округу и другим северным районам. Однако, в принципе, ураган может возникнуть везде, где для этого будут благоприятные условия: резкие перепады температуры и давления.

7 из 1 000 000 — от землетрясений. По части землетрясений территория Российской Федерации, по сравнению с другими странами мира, в целом спокойная. Исключение составляют регионы Северного Кавказа, юга Сибири и Дальнего Востока. Там, кстати, примерно раз в 10 лет появляются сильные цунами.

5 из 10 000 000 — от оползней. Могут произойти везде, где есть склоны с наклоном более 19°. На образование оползней оказывает также влияние множество факторов, среди которых подземные толчки и наводнения.

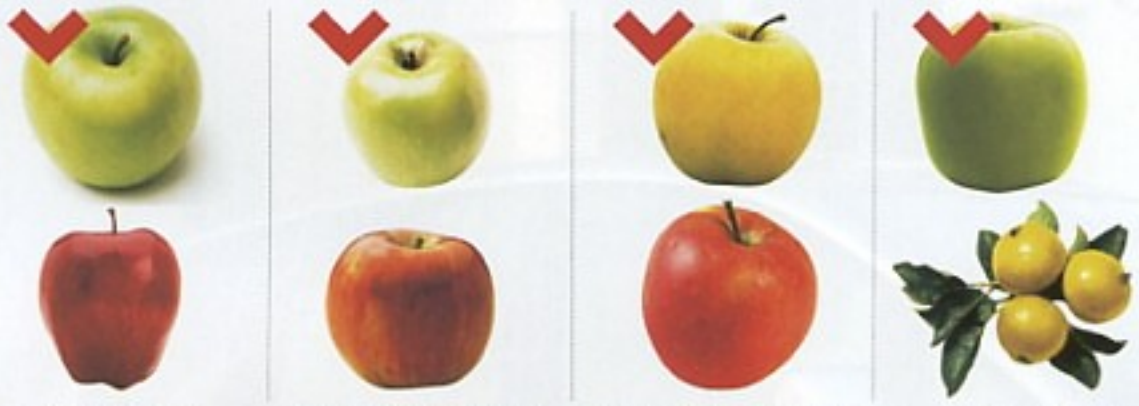
3 из 100 000 000 — от извержений вулканов. Да и то если проводить время в районах их действия: на Камчатке и Курильских островах. Окажешься там — подружись с местными вулканологами. Они иногда могут предсказывать извержения.

ФОТО: FOTOBANK/STONE, FOTOBANK/IMAGE BANK

Плоды воображения

История умалчивает о том, к какому сорту относилось яблоко, стукнувшее Ньютона по голове. Поэтому искать самую полезную для человечества разновидность наливного фрукта пришлось экспериментальным путем. Мы сосчитали количество некоторых веществ в яблочной мякоти, сравнили данные и нашли сорт-победитель.

ПЕРВЫЙ ТУР Железо Несмотря на то, что от присутствия этого металла в организме напрямую зависит уровень гемоглобина, поглощать железо в виде гвоздей и скрепок не рекомендуется. Лучше найти фрукт с самым высоким содержанием микроэлемента.



АНТОНОВКА
2,9 мг
ДЖОНАТАН
2 мг

БЕЛЫЙ НАЛИВ
2,6 мг
АПОРТ
2,5 мг

ГОЛДЕН ДЕЛИШЕС
1,9 мг
РЕД ДЕЛИШЕС
1,6 мг

СИМИРЕНКА
2,8 мг
КИТАЙКА (райское яблочко) 1,8 мг

ВТОРОЙ ТУР Сахар В яблоках он присутствует преимущественно в виде фруктозы. От прочих углеводов фруктоза отличается тем, что не повышает уровень сахара в крови и не трансформируется в жир. Зато обеспечивает достаточное количество энергии.

АНТОНОВКА
7 г

БЕЛЫЙ НАЛИВ
6 г

ГОЛДЕН ДЕЛИШЕС
9,3 г

СИМИРЕНКА
7 г

ТРЕТИЙ ТУР Витамин С Он значительно усиливает сопротивляемость организма и вдобавок облегчает процесс усвоения железа. Тут особенно важно не ошибиться с сортом, поскольку содержание этого вещества колеблется в несколько раз от яблока к яблоку, как и в случае с нашими финалистами.

АНТОНОВКА
14 мг

ГОЛДЕН ДЕЛИШЕС
4 мг

ФАКТ

-268 **градусам равна температура кипения гелия. Это всего лишь на четыре градуса меньше температуры абсолютного нуля**

РЕЦЕПТ

В собственном соку

Загадочное слово «крюшон» в переводе с французского означает «кувшинчик» и по совместительству — освежающий напиток из смеси различных вин и фруктов. Если использовать для приготовления крюшона арбуз, пригодятся и форма, и содержание.

● **Понадобятся:** спелый арбуз, сухое белое вино, шампанское, коньяк, сахар, апельсиновый сок, прочие фрукты.

● **Инвентарь:** нож, спецложка для разлива, большие чашки или бокалы.

● Тщательно вымой арбуз. Выбирая подходящий экземпляр, обрати внимание на хвостик — он должен быть сухим, но не увядшим, и на звук — спелый арбуз звонко гудит, если похлопать его.

● Острым ножом срежь верхушку. Получившуюся крышку не выбрасывай.

● Ложкой вытащи арбузную мякоть, стараясь оставлять сок внутри. Избавь ее от косточек и нарежь небольшими кусками.

● Теперь верни мякоть обратно. Туда же можешь положить мелко нарезанные яблоки, виноград или персики.

● Засыпь фрукты сахаром (5-7 ст. л.), добавь 100 мл коньяка, полбутылки вина и пол-литра сока. Закрой арбуз крышкой и поставь в холодильник часа на два. Шампанское не рекомендуют смешивать с другими винами. Его надо будет долить в бокалы с готовым напитком.

● Приготовь большие бокалы с соломинками, ложечки и шпажки для фруктов.

● Положи на дно бокала фрукты, залей крюшоном, а сверху — шампанским.

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD

ЗВУКИ

Семена Кваши

Ai No Sazanami
Ito Yukari
© Indie, 2000

Японцы проникли в самую суть вещей — и именно поэтому они делают лучшие автомобили, устройства и поп-музыку. Самый панковский панк, самый авангардный авангард и самая сладкая и эротичная попса, такая липкая, что мелодии ее выбивают из головы даже «Он уехал прочь на ночной электричке». Юкари Ито — настоящая певичка, такая красивая, такая ранимая, пела в далеких 60-х лаунж и бит — так, как его поняли и перевели японцы. Об этой музыке невозможно говорить спокойно. Надо было бы записать ее в рубрику «Секс» — но это слишком сильный фетиш, все равно как принести в спальню мотор от мотоцикла, чтобы смотреть на него, когда не можешь довести дело до конца. Это музыка такая плотная, что ее можно резать ломтями и есть. Где-то в середине диска Ито нежнейшим голосом поет Yokohama Blue — песенку про веселых и непонятных девиц, которые так любят американских моряков. Песенка очень старая — ее перевели на японский, потом обратно на английский и пели в эпоху романсов, фокстротов и рок-н-роллов. Остальные не хуже — простенькие на первый взгляд и полные бездонных смыслов.

Philadelphia Experiment
Philadelphia Experiment
© Ropeadope, 2000

Каждое утро участники проекта Philadelphia Experiment, названного в честь знаменитой программы по обеспечению невидимости крейсеров американских ВМФ, с угрюмыми лицами ходят на работу. Они настоящие работяги, эта троица — Ахмир Томпсон, Кристиан Макбрайд и Ури Кейн. В студию они спускались, как в забой, на сцену выходили, как в горячий цех, а этот вот ортодоксальный фанки-джаз сыграли, как отливают стальные болванки: с душой, трудовым энтузиазмом и щегольством. Они отличные музыканты, Ахмир Томпсон играл с гениальной Эрикой Баду, The Roots и Мэйси Грей, Макбрайд — с Рэем Брауном и Бенни Голсоном, Ури Кейн тоже не последний в джазе человек. При этом они играют механистичную и в общем-то формальную музыку — джаз с искусственными хлопками в ладоши, пиано соло, оптимистичным басом и т.п. Отжиматься и качать пресс под нее можно великолепно. Но посторонним это лучше не ставить.

Журнал Men's Health благодарит магазин «Трансильвания» (www.transylvania.ru) за предоставленные CD-диски

Close Up Magic
Jogujo Circuit
© Ilk Records, 2003

В этом сезоне в моде чужие: хищники, марсиане и паукообразные. Возможно, твоя подруга мечтает, чтобы ее похитили представители высшего разума и сделали с ней что-нибудь волнующее. Чтобы отвлечь девушку от подобных мыслей, достаточно резиновой маски без носа и подходящей музыки. Jogujo Circuit, датская группа, подходит как нельзя лучше. Это доказательство того, что джаз может быть прекрасен — если замешать его на ритме, который вроде и трип-хоповый, но какой-то неправильный, добавить туда нежную трубу, гитариста, который в детстве читал «Алису в стране чудес», и солистку, которая, конечно, Бьорк в душе — но в человеческом платье. Любовь с марсианином, неожиданная и безжалостная, — Close Up Magic.

J.A.C.
Tosca
© G-Stone Recordings/
K7 Records, 2005

Есть несколько имен, которым можно безоговорочно доверять, когда надо развалиться в кресле с бокалом крепкого, выключить проклятые телефоны и наслаждаться покоем. Герр Дорфмайстер — одно из таких имен. Tosca — его домашний сайд-проект с Рупертом Хувером. J.A.C. — совершенно гениальная музыка: расслабленный и кастрированный даб, который можно слушать некурящим, шероховатые вокалисты неопределенной половой принадлежности, ловкие руки диджея-продюсера, сводящего воедино сладкие синтезаторы, хор искусительниц и стальную гитару. Эта музыка создает микроклимат в отдельно взятой голове, и это лучшее, на что она в принципе способна.

ДУЭЛЬ

БЕЗ МАЛОГО

В последнее время теннис у нас вполне заслуженно занимает место хоккея и прочих предметов спортивной гордости советской эпохи. Почему? Мы решили серьезно проанализировать все достоинства этого вида спорта и сравнить его с ближайшим собратом.

БОЛЬШОЙ ТЕННИС	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС
ПЕРВЕНСТВО	
Швыряться друг в друга мячиками начали еще в Средневековье. В 1874-м были запатентованы первые официальные правила, а 9 июля 1877 года — проведен первый Уимблдонский турнир	Мини-вариант явно вторичен. Отпочковался от большого, когда из-за сырой английской погоды гонять мячик стало удобнее в помещении. Правила появились только в 1891 году
ПОБЕДИТЕЛЬ	
ДОСТУПНОСТЬ	
Качественный инвентарь — не из дешевых, а приличный корт иногда днем с огнем не найти	При желании можно играть прямо в офисе — ежедневниками вместо ракеток
ПОБЕДИТЕЛЬ	
ЗРЕЛИЩНОСТЬ	
Аристократия и истеблишмент в качестве зрителей, плавные движения и спортсменки в коротеньких мини-юбках. Даже если ничего не понимаешь в правилах, можно заключать пари на цвет их белья	Спортсмены быстро-быстро двигают руками, мячик молнией мечется туда-сюда с неприятным стуком. Через пару минут такого мельтешения у некоторых развивается мигрень
ПОБЕДИТЕЛЬ	
ПОЛЕЗНОСТЬ	
Можно сжечь в среднем 150 калорий за полчаса. Стимулирует реакцию, внимание и даже развивает умственные способности	Все плюсы старшего брата присутствуют и в нем, но пинг-понг не так эффективно сжигает калории (около 120 за 30 минут)
ПОБЕДИТЕЛЬ	
ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ	
Иная манера держать ракетку, тяжелый мяч и другие «взрослые» привычки осложняют игру в более динамичного собрата	Индивид, достигший успехов в настольном теннисе, легко может перейти в большой и начать играть на вполне приличном уровне
ПОБЕДИТЕЛЬ	

3:2. Большие всегда обижают маленьких. Закон жизни

Рабочая сила

Если ты смертельно устаешь на работе — выхода два: либо просить у начальства бодрящую прибавку к зарплате, либо каждое утро тренировать свое тело. Финансовое положение эти упражнения не улучшат, зато раз и навсегда помогут забыть о компьютерогенных болях в спине. К тому же зарядка не помешает попросить о повышении чуть позже.

1. Круговая лодочка: ляг на живот. В одну руку возьми легкий диск от штанги, прогнись назад, оторвав от пола ступни, колени, плечи и руки. Одновременно отведи обе руки назад и за спиной переложи диск из одной руки в другую. Вернись в исходное положение. Сделай два-три сета, перемещая в каждом из них диск по кругу не менее 20-30 раз.

2. Плуг: перевернись на спину, руки держи вдоль корпуса, ноги поставь вместе, а затем, избегая болевых ощущений, аккуратно заведи их за голову. Задержись в этом положении на 20-40 секунд. Закончив, отправляйся на работу.

ФАКТ

1 500 000

ватт — такова мощность, с которой светит кусок солнечной поверхности величиной со среднюю почтовую марку

ФОТО: RPG/CORBIS, МАКСИМ БАЛАКИН

СТАРО — МОДНО

Во всех сферах жизни ценится новизна. Не касается это только одежды. Чем старше выглядит вещь — тем большим спросом она пользуется. Поскольку секонд-хенды не могут полностью удовлетворить растущий спрос, ведущие фирмы давно занялись состариванием совершенно новых вещей. Вот главные признаки стиля винтаж:

● Искусственно потертые края. Такой эффект достигается обработкой ткани энзимами и абразивными веществами. Если одежда без особых потерь переносит такое испытание, значит, она выдержит и многолетнюю носку.

● Ткань выглядит слегка полинявшей. Как известно, многие вещи от долгого ношения становятся только лучше. В данном случае одежда выглядит отлично со дня покупки.

Рубашка **Gant**

ЗНАКОМСТВА

Ищу спутника для полноценного общения.
Интересы: фотография, музыка, видеосъемка, игры, общение с друзьями.
Ценю: коммуникабельность, открытость и жизнерадостность.

Товар сертифицирован.

ПРАКТИКА

Ударный инструмент

Специалисты не рекомендуют махать кулаками после драки. Чтобы не поддаться искушению, лучше вовсе обходиться без потасовок. Вполне достаточно еженедельного избиения груши (или спарринг-партнера) в качестве дополнения к обычным тренировкам. Займи правильную стойку и выбирай вариант атаки на свой вкус.

● **Джеб** Резкий, прямой удар левой рукой в область головы. Выпрямляй руку так, чтобы локоть описал дугу снизу вверх. Одновременно с этим поворачивай кисть: в момент попадания ладонь должна быть направлена вниз.

● **Кросс** Обычно наносится в связке с джебом. Кисть правой руки должна двигаться от подбородка. Отталкивайся одноименной ногой, одновременно разворачивая туловище правой стороной к противнику: плечо продолжает движение вперед, усиливая удар. Так же, как и при выполнении джеба, кисть разворачивается ладонью вниз.

● **Хук** Боковой удар, лидер по числу нокаутов. Можно наносить и правой, и левой. Подними локоть, расположив руку в горизонтальной плоскости на уровне плеча. Ладонь обращена к корпусу. Выводя локоть вперед, развернись на передней ноге и перемести на нее свой вес. Целься в подбородок или челюсть.

● **Апперкот** Хорош на близких дистанциях. Чуть наклонись, слегка согнув колени и расположив руки на уровне скул. Если собираешься бить правой, разверни левую часть корпуса к противнику. Теперь резко выводи вперед правое плечо и наноси удар кулаком вверх, имитируя позу бодибилдера, качающего бицепс. Цель удара — подбородок.

БОЕВОЙ СЛУХ

Человек не боится того, что он не в состоянии увидеть. Между тем громкие звуки могут разрушить и барабанные перепонки, и психику. При первом признаке опасности затыкай уши.

20 дБ Комар на бреющем полете

30 дБ Рвущаяся бумага

40 дБ Открывающаяся бутылка минералки

50 дБ Прыгающий баскетбольный мяч

60 дБ Проливной дождь

70 дБ Слишком шумные соседи

80 дБ Будильник в 6:00

! С этого уровня у тебя может измениться сердечный ритм.

90 дБ Газонокосилка

100 дБ Бензопила «Дружба»

110 дБ Надежда Кадышева

120 дБ Пневмосигнал грузовика

!! Этот уровень соответствует болевому порогу.

130 дБ Отбойный молоток

140 дБ Огнестрельный выстрел

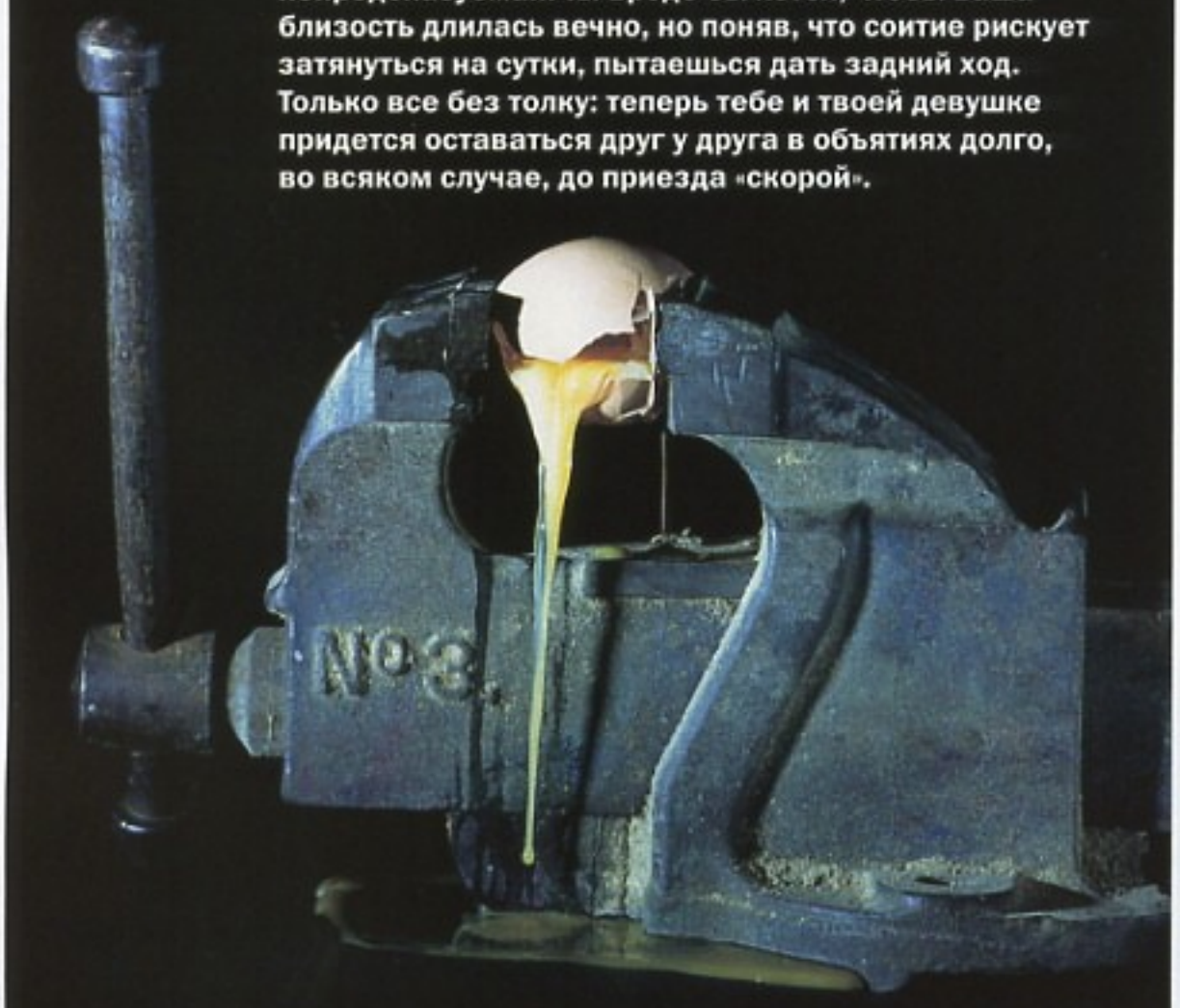
150 дБ Турбина реактивного самолета

!!! Если хочешь расслышать получше — не забудь оставить завещание.

ФОТО: FOTOBANK/STONE

СЖИМАЕТ

Человеческие желания — штука совершенно непредсказуемая. Ты вроде бы хотел, чтобы ваша близость длилась вечно, но поняв, что соитие рискует затянуться на сутки, пытаешься дать задний ход. Только все без толку: теперь тебе и твоей девушке придется оставаться друг у друга в объятиях долго, во всяком случае, до приезда «скорой».



Это называется вагинизмом и представляет собой довольно редкое явление. Всему виной стресс и особенности устройства женских половых органов. Пенис тоже периодически подводит своего владельца и часто из-за того же стресса. Но тут есть отличия — член отказывается напрягаться, в то время как круговая мышца влагалища, наоборот, напрягается слишком сильно, плотно охватывая член и не позволяя ему выбраться наружу. Вырываться в этой ситуации совершенно бесполезно. Возникшая паника может усилить спазм еще больше. К тому же резкие движения чреваты травмой.

Решение Расслабься. Убеди себя, что ничего страшного не происходит. Оказаться в таком положении (или почти в таком) ты мечтал уже неделю. Успокоившись, попробуй успокоить девушку. Говори ей ласковые слова, погладь по голове и рукам. Если спазм не слишком сильный, возможно, ты скорр освободишься самостоятельно. Если психологическое воздействие не дает эффекта, попробуйте добраться до телефона и набрать 03.

ФАКТ

100 **тысяч человек на планете сумели отметить сотый день рождения и продолжить свое существование. К сожалению, это всего лишь 0,0016% всего населения Земли**

ПРИЕМЧИК

Оборот речи

Как известно, упаковка намного ценнее самого подарка. Ведь в отличие от среднестатистического презента после праздника ее можно использовать. К сожалению, дарить оберточную бумагу не позволяет этикет, так что придется в нее что-нибудь завернуть. Например, книгу.

- Для начала найди подходящую оберточную бумагу. Если никак не можешь определиться с узором, бери однотонную. Приобрети не меньше 75 см в длину и полуметра в ширину.
- Загни бумагу с одной стороны — так, чтобы получилась белая полоса шириной около 8 см. Она и будет главным стилистическим изыском упаковки.
- Оберни книгу так, чтобы белая полоска оказалась точно посередине будущего свертка. Сверху и снизу расстояние до краев бумаги должно быть одинаковым.
- Теперь нужно перевернуть упаковку и загнуть углы. Вспомни, как в детстве ты мастерил бумажные самолетики. Действуй схожим образом.
- Загни верхний и нижний края по кромке книги и закрепи их скотчем. Теперь сверток приобрел окончательную форму.
- Подарок готов. Постарайся припомнить, не содержится ли в книжке сцен насилия, и смело дари имениннице.

ФОТО: FOTOBANK/STONE, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ МОКШИН

ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Умение готовить еду — явный плюс к прочим достоинствам твоей подруги, особенно если ты мечтаешь о спокойной семейной жизни. К сожалению, проверить девушку в деле тебе вряд ли удастся раньше, чем через пару месяцев после знакомства. А если она тщательно скрывает отсутствие кулинарного таланта — то не раньше свадьбы. Остается искать внешние признаки оного.

● Обычно умение превращать продукты в еду невероятным образом сочетается с желанием их поглощать, а это не может не сказаться на габаритах девушки. У нашей барышни (см. фото) присутствует явная худоба с элементами дистрофии, так что ни готовить, ни пережевывать пищу она, видимо, уже не в состоянии.

● Судя по прическе и поясу, который заменяет ей и трусики, и лифчик, девушка явно следит за модой. Эта слежка у большинства барышень отнимает не менее 12 часов в сутки, так что на приготовление даже самого простого блюда времени просто не остается.

● Главный же признак, на который обязательно нужно обратить внимание, — состояние маникюра. Лак крайне чувствителен к воздействию высокой температуры, микроволн и средств для мытья посуды. При появлении фотографа барышня спрятала пальцы в первое попавшееся место, а это ясно говорит о том, что маникюр у нее не в лучшем виде. Все предыдущие предположения можешь забыть. Скорее всего, вчера весь день она стряпала, не щадя ногтей. Подходящая партия для тебя.

ФОТО: FOLIO ID

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

Текст: **Роман Старов**

У меня нет женской логики. Это обидно. Нет, даже не так. Я откровенно завидую женщинам. В отличие от Бонапарта, который ежеутренне убеждал себя в том, что его ждут великие дела, после бритья я ограничиваюсь мимическим упражнением под кодовым названием «жуткая рожа». Как-то застав меня за этим тренингом, моя тогдашняя спутница жизни испуганно прошептала: «Ты словно на войну собираешься». А она? Как собиралась на работу она?! Журнал со статейкой — в тему их позавчерашнего разговора с Ниной, коробочка с фаршированным перцем — угостить Лидию Ивановну (очень уж вкусно получилось), шоколадка — попить чайку с Настей и Светой. Нет, она там вовсе не бумажки перекладывала из одной ненужной папки в другую. Она реально трудилась. И зарабатывала, практически столько же, сколько и я. Но шла туда, как на пикник. Просто для того, чтобы все это переварить. А я? Я — нарочито бодро шагал, чтобы победить: непишущиеся статьи, неуговоренных интервьюеров, неприходящие в голову свежие мысли

ФОТО: RPG/CORBIS

«Мужик ты или не мужик?» Ненавижу эту фразу вдвойне, прежде всего потому, что с самого раннего детства мне приходилось ею руководствоваться

и т.д. Если честно, терпеть не могу побеждать. Вид поверженных не вселяет в меня торжества. Скорее жалость. Но ничего не могу с собой поделать. Ненавижу слово «мужик».

— Мужик ты или не мужик?

Ненавижу эту фразу вдвойне, прежде всего потому, что с самого раннего детства мне приходилось ею руководствоваться. Не то чтобы мне нравилось играть с девчонками в куклы и классики. Отнюдь, как говорится. Но более всего в чисто мужских играх меня раздражала даже не сама необходимость драться, которая непременно возникала в результате любой более-менее активной игры на свежем воздухе. Более всего злило меня то, что на следующий день после столкновения все участники, украшенные фингалами и синяками, вели себя так, словно ничего не случилось. Я не злопамятен. Просто изначально не агрессивен (хотя вынужден тщательно скрывать этот факт от окружающих). Могу обороняться, но не понимаю, с какой стати. Девочки всегда восхищали меня тем, что в первую очередь старались уладить отношения путем переговоров. Прежде чем выцарапать друг дружке глаза.

У меня нет женской логики. Это обидно. В том числе и потому, что женщины живут себе, поживают, а я — борюсь. Заплутав в незнакомом спальном районе, я не могу признать себя полным лузером и спросить у прохожего, как пройти туда-то. Я упорно бреду, полагаясь на интуицию. А поскольку она у меня близка к нулю, через пару бессмысленно утраченных часов берет верх чисто мужская систематичность поисков. Моей нынешней спутнице жизни победа досталась бы минут через пять. Честно признавая свой географический кретинизм, она всегда спрашивает, как и куда проехать. И нисколько по этому поводу не переживает.

А эти пятничные посиделки где-нибудь в кафетерии… Любая из моих подруг нашла бы тысячу уважительных и правдоподобных причин, чтобы пропустить мероприятие, которое ей не в кайф. А я что-то невнятное бубню в трубку, где обижается друг Вова, который откровенно не вникает в суть проблемы. Ну как я могу обидеть Вову? Я ж говорил, что изначально не агрессивен.

Еще я вру. Не то чтобы нагло и в глаза. Но если коллега спрашивает, к примеру, смотрел ли я нашумевший фильм «Полуденный позор» или ходил ли я на столь же раскрученный концерт группы «Гамма пси», я киваю. Не в силах признать собственной некомпетентности. Когда коллега с возмущением говорит: «Сцена с Гробенским в фильме — полный отстой». Или с восхищением: «Композиция «Пси-пса» — это полный вперед». Я согласно киваю. Ни одна моя спутница жизни так бы не сделала. Если бы даже они не видели фильма, то непременно спросили бы, кто в главной роли, где было дело, что за публика, имел ли место дресс-контроль и фейс-код и был ли там, на сеансе, Анькин Женя. Только неискушенному в психологии человеку эти вопросы могут показаться лишними. Очень даже своевременные вопросы. Они дают говорящему раскрыть свою сущность, а слушающему — не вытирать об это собственные подошвы.

А я вечно чего-нибудь ляпну. Типа: «Анькин Женя, как обычно, выглядел полным имбецилом».

Или вот, скажем, тот же коллега спросит меня, что такое пневморетроперитонеум, я обязательно скажу, что писал когда-то об этом, но забыл. Потом загляну в медицинскую энциклопедию и как бы случайно вспомню, что это введение газа в забрюшинное пространство с целью контрастирования внутренних органов при рентгенологическом исследовании. Ни одна из моих спутниц жизни никогда бы так не сделала. Женщины не станут скрывать своей некомпетентности. Особенно если подозревают, что этим могут нанести кому-то вред. Классический пример — эксперимент американского психолога Лоренца Кольберга. Многочисленным добровольцам обоего пола он предлагал найти решение такого вопроса: мадам Х. находится при смерти, а у ее мужа не хватает денег для того, чтобы купить в соседней аптеке спасительный препарат. Может ли потенциальный вдовец пойти на кражу лекарства? Мужчины однозначно отвечали утвердительно. Жизнь — дороже собственности. А судьи или присяжные за такую кражу могут и оправдать. Женщины терялись, не желая нанести ущерба ни одной стороне (ни владельцу аптеки, ни помирающей пациентке). Кроме того, я не вполне согласен с прочими негласными, но обязательными мужскими правилами. Почему я должен вылезать из теплой любвеобильной постели и мчаться на другой конец Москвы, если мой друг Петя влетел в машину ДПС на своей дурацкой «хонде»? Нет, я еду. Но почему? С какой стати я должен согласно хмыкать, если мой приятель Коля спрашивает-утверждает: «Правда, классная телка?!», — аккуратно кивая в сторону своей новой пассии, полной стервы и кикиморы. И почему, в конце концов, я никогда не признаюсь в истинных размерах собственной зарплаты, если передо мной сидит однокашник, который получает в 10 раз меньше?

Это все правила игры. Вот оно как. Ни одна из моих спутниц жизни их не понимала. И правильно делала. MH

СЕКС

1. Сколько нужно заниматься сексом
2. От чего зависит твой IQ
3. Какой размер имеет значение

Достойное поведение

Страшная штука — комплексы. Иной раз, например, человек до конца жизни переживает из-за своего неумения плавать по-собачьи. Или из-за разреза глаз. Ну или по поводу размера достоинства. С последним вообще проблема. Толпы мужчин по всему миру рыщут в поисках способа этот размер увеличить. И, как утверждает проведенное египетскими учеными исследование, совершенно зря. В подавляющем большинстве случаев этот размер абсолютно нормален, а причина недовольства — психологическая, а не физиологическая. Нормой, напомним, считается размер полового члена от 4 см — в спокойном состоянии и от 6,9 см — в эрегированном. Поэтому волноваться стоит лишь тем, кто до этих цифр не дотягивает.

80% ЖЕНЩИН УВЕРЕНЫ, ЧТО ИХ ПАРТНЕРЫ ИМ ПЕРИОДИЧЕСКИ ИЗМЕНЯЮТ

Новые исследования по изобретению мужских противозачаточных таблеток начались в Университете штата Канзас. На благую цель ученые планируют потратить $8 млн и пять лет — именно столько времени, считают они, пройдет до момента, когда изобретение можно будет испытать на людях.

С физиологической точки зрения откровенные разговоры и даже грубые пошлости возбуждают женщин куда эффективнее, чем ночные серенады и прочая романтика.

12 минут секса в день — минимум, который, по утверждению американских психологов, надо соблюдать для поддержания стабильных отношений в семье или с постоянной партнершей.

Если ты хочешь в качестве первенца сына, срочно женись или хотя бы попроси подругу переехать к тебе жить. Собранная в США статистика показывает, что у замужних или женщин, живущих с партнером гражданским браком, чаще рождаются мальчики. А, соответственно, у одиноких матерей — девочки.

Ударило

Повысить свой IQ можно чрезвычайно простым способом — всего лишь регулярно занимаясь сексом. К такому выводу пришли сотрудники Гамбургского центра медицинских исследований. Выделяемые во время секса адреналин и кортизол стимулируют работу мозга, причем эффект от такой стимуляции сохраняется куда дольше, чем при приеме каких-либо химических препаратов.

Любовь без глаз

Неприятный побочный эффект выявлен у виагры. Американское Управление по контролю за продуктами и медикаментами утверждает, что в редких случаях этот препарат может вызвать слепоту, о чем теперь будет предупреждать соответствующая надпись на упаковке. Правда, случаев потери зрения, которые прямо или косвенно можно связать с употреблением виагры, зафиксировано не больше 1000 по всему миру (это на 23 млн использующих ее мужчин). Тем не менее чиновники решили перестраховаться.

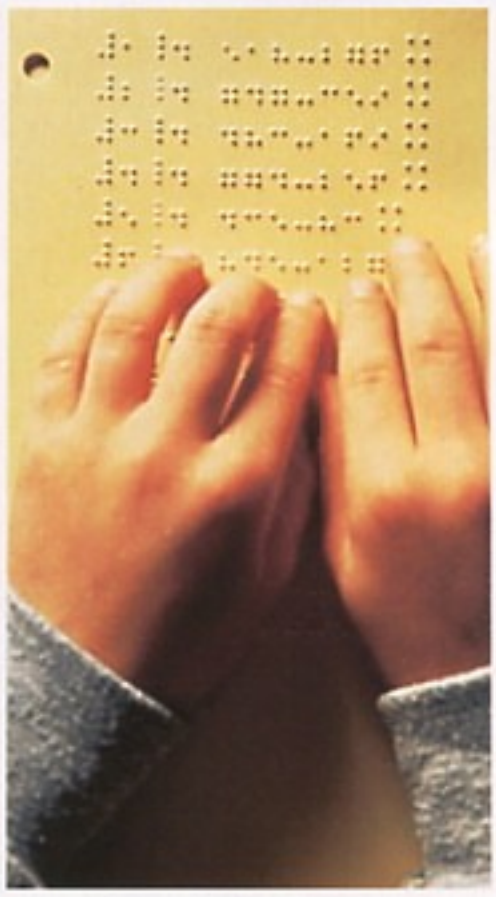


ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD, FOTOBANK/STONE

Не больше двух

Воздержание помогает увеличить количество сперматозоидов в эякуляте и, соответственно, зачать ребенка. Так считалось до недавнего времени. Однако израильские ученые выяснили, что это самое воздержание не должно превышать двух дней. Потому что иначе в сперме пациентов, страдающих бесплодием, начинаются процессы деградации.

СИЛА
ЭКСТРАЗАЩИТЫ

GILLETTE SERIES POWER STRIPE

*обеспечивает надежную защиту от пота_
*предотвращает возникновение неприятного запаха_

*имеет уникальную полосу экстразащиты_

Товар сертифицирован

РАБОТА ПО СОВМЕ

СТИТЕЛЬСТВУ

Когда там, наверху, было решено разделить человечество на мужчин и женщин, исполнители наверняка руководствовались самыми лучшими побуждениями. В общем-то разделение произошло на удивление хорошо. И даже когда работа по созданию двух полов дошла до кульминационной точки изготовления пенисов и влагалищ, ответственный за эту работу не растерялся и сделал все наилучшим образом.

Текст: **Георгий Дикий**
Фото: **Оксана Жаринова**

Природа не стала штамповать члены и вагины по единому образцу, а дала волю своей буйной фантазии. А мы теперь расхлебываем последствия этого неуемного энтузиазма, бродя по земле со своими большими, маленькими, узкими и широкими, высокими и низкими половыми органами. Единственно верным видом секса древние знатоки называли секс «рука в перчатке». То есть именно такое идеальное сочетание половых органов между собой. Но это вовсе не значит, что тебе нужно вваливаться к подруге в комнату, кричать: «Вагина не та!» — и выпроваживать ее за дверь. Во-первых, даже самые непохожие половые органы со временем адаптируются друг к другу. А во-вторых, разжившись знаниями из этой статьи, ты легко можешь достигнуть состояния истинной сексуальной гармонии.

ТЫ

Каких бы заоблачных высот достигло человечество, если бы его мужская половина не тратила столько времени на переживания по поводу длины члена. Впрочем, одной длиной в нашем деле не обойдешься — такую важную часть тела надо подвергать комплексному анализу. Новейшие исследования в этой сфере выявили наличие четырех фундаментальных разновидностей человеческих пенисов.

1 ПРЫЖКОВЫЙ ШЕСТ

● **Что это:** фаллос весьма внушительных размеров. Как настоящий прыжковый шест не дает покоя прыгуну, так и этот предмет постоянно зовет своего хозяина на подвиги.

● **Что с этим делать:** иди в баню! Там твой оголенный половой признак вызовет у 90% посетителей неподдельную зависть. Это поможет тебе избавиться от каких бы то ни было сомнений (если они были, конечно). Помни, правда, что большая длина (от 18 см и больше) может доставить девушке, особенно с не очень глубоким влагалищем, некоторые неприятные ощущения.

● **Что выбрать:** позы с не слишком глубоким проникновением. Например, ортодоксальную миссионерскую — ты просто лежишь сверху. Все попытки встать на колени или подняться повыше будут увеличивать глубину проникновения, а этого лучше избежать. Другой вариант — девушка сверху. Тогда она сама сможет регулировать глубину.

КАРАНДАШИ И ГРИБЫ

Даосы различали два полярных вида члена — член-карандаш и член-гриб. Первый — треугольной формы с сужающимся стволом и маленькой неприметной головкой — мало пригоден для искрометного секса. Любой уважающий себя мужчина должен стремиться обзавестись членом-грибом: с ровным стволом и рельефной, сильно выделяющейся головкой. Для достижения этой цели рекомендуется шлепать себя и окружающих членом по бедру, окунать его в теплую воду, а также регулярно особым способом мастурбировать.

2 АЛЬПЕНШТОК

● **Что это:** тонкий и прямой, как стрела. В тонкости, собственно, и состоит вся тонкость вопроса.

● **Что с этим делать:** вот она лежит и думает: «Вошел он уже или еще нет? Вошел или не вошел?» — а ты при этом успел совершить с десяток судьбоносных фрикций. Если будешь слишком переживать по поводу габаритов своего члена, заработаешь паранойю. Вместо этого нужно рассуждать логически.

● **Что выбрать:** увеличить толщину члена ты не можешь. А вот уменьшить ширину влагалища — вполне реально. Используйте позы, в которых ее бедра максимально сжаты — это будет увеличивать трение. Например, позу «коварный партизан»: она лежит на животе — ноги вместе, руки врозь — и ничего не подозревает. Ты усаживаешься на нее сверху и приступаешь к делу.

3 АФИШНАЯ ТУМБА

● **Что это:** круглый, плотный, широкий в обхвате, но небольшой по длине член. Неразумные хозяева афишных тумб льют слезы и рвут на себе рубахи, поскольку переживают из-за длины. Делают они это совершенно зря. Для абсолютно полноценного секса вполне достаточно всего 4 см эрегированного члена. Все, что больше этого, — подарок природы твоему самолюбию.

● **Что с этим делать:** глубокого проникновения можно добиться даже с более чем скромными размерами.

● **Что выбрать:** для этого попробуйте все вариации позы «женщина-змея», когда девушка лежит на спине и пытается забросить ноги себе как можно дальше за голову. В результате этих действий ее таз оказывается строго перпендикулярен твоему фаллосу. Более глубокого проникновения добиться практически невозможно. Разве что занимаясь сексом в гидравлическом прессе.

4 ПАРАНОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ

● **Что это:** член, призванный подвергнуть сомнению все законы мироздания. Конкретных вариантов — великое множество. В возбужденном виде такой член может быть неперпендикулярен телу, а наклонен в сторону, изогнут у основания, в середине ствола или у самой головки.

● **Что с этим делать:** на самом деле, тебе крупно повезло и благодаря такому члену в постели ты можешь откровенно сибаритствовать. Даже при самых незамысловатых движениях такой партнер затрагивает затерянные в глубинах женского организма точки и вызывает у девушки неподдельный восторг.

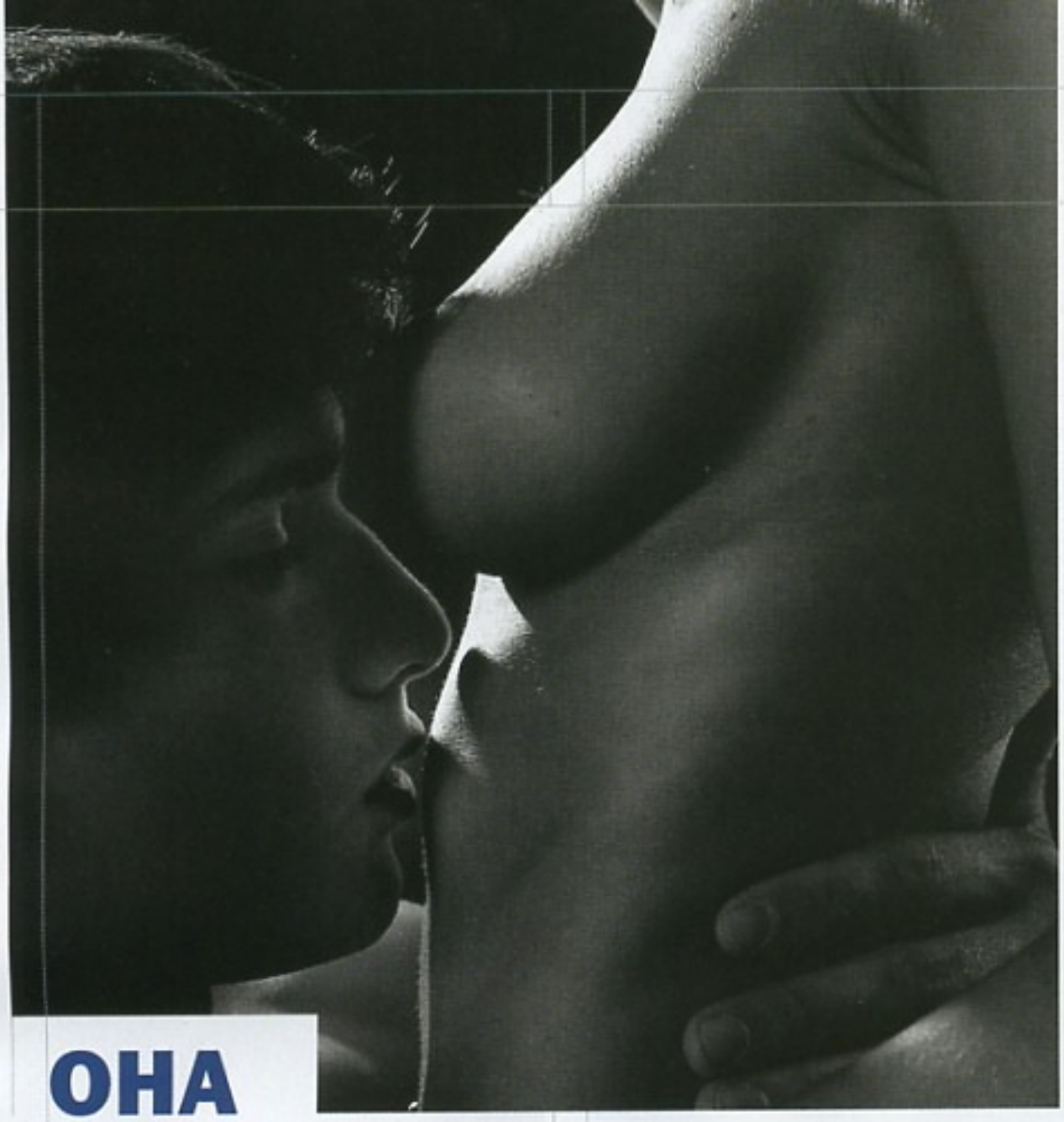
● **Что выбрать:** поскольку изгибы — вещь сугубо индивидуальная, подбирать оптимальные позы для тебя в приказном порядке мы не решимся. Пообщайся с девушкой на эту тему, вместе что-нибудь придумаете.

ВМЕШАТЕЛЬСТВО

● **Увеличение длины члена** Для этого доктора подрезают связки, прикрепляющие член к телу, и он как бы вываливается наружу, удлиняясь на несколько сантиметров

● **Увеличение толщины члена** Жировые ткани, взятые из других частей тела, вживляются под кожу, изменяя толщину ствола пениса на несколько миллиметров.

Обе операции не очень приятны, чреваты осложнениями и ощутимо бьют по карману.



ОНА

В женском организме все еще больше запутано. Разглядывая искомую часть тела, мы то и дело натыкаемся на всевозможные нюансы и подробности, осложняющие дело, — клитор, к примеру, или разные коварные точки, которых, может, и нет на самом деле, а все это заговор мировой закулисы. Так или иначе этот предмет нам также удалось изучить и классифицировать

1 ШИРОКАЯ ДУША

● **Что это:** вагина, изготовленная щедрой рукой, с размахом, не стесненная в размерах. Однако предполагать, что такое богатство обнаруживается только у крупной девушки — совершенно неправильно. Любая может быть обладательницей «широкой души», и иначе как опытным путем этого не узнать.

● **Что с этим делать:** влагалище — штука крайне эластичная и неконфликтная. Оно довольно быстро и безропотно приспосабливается к тем условиям, в которые его поставила жизнь. Регулярный и частый секс с хозяином одного и того же члена вынудит влагалище подстроиться под его размеры. Данная ситуация, в принципе, аналогична ситуации, описанной в пункте «Альпеншток».

● **Что выбрать:** кроме указанных в соответствующем пункте поз советуем тебе практиковать позу «сбоку припеку». Девушка лежит на боку к тебе спиной, а ты на боку, но к ней лицом. В такой ситуации ее бедра достаточно сильно сжаты. Это как бы уменьшает ширину влагалища и доставляет немало приятных ощущений вам обоим.

ГОЛЫЕ ФАКТЫ

В вопросах генитальной статистики врачи чрезвычайно гуманны, позволяя нам вписаться в очень широкие рамки и при этом быть признанными нормальными. Если твои параметры отличаются от нижеприведенной статистики средних размеров — радуйся: ты точно не такой, как все.

Длина члена (при эрекции).....15 см
Толщина члена.....4 см
Размер яичка.....4-5x2-3 см
Глубина влагалища .....18 см
Размер половых губ.....6-8x2-3 см
Размер клитора .....1,5-2 см
Вес предстательной железы .....20 г
При эрекции член увеличивается в два-три раза и приобретает форму трехгранного сплюснутого цилиндра.

Сергей Портной
О радостях секса

О ПОЛЬЗЕ СОЛИ

С каким органом своего тела мы не расстались бы ни за что? Неудивительно, что в голову первым делом приходят вовсе не сердце, легкие, желудок или та же голова. Да, безо всех этих частей тело навряд ли будет функционировать. Без того, что сразу приходит на ум, жить мы, безусловно, сможем. Но какой смысл?
Женщинам никогда не понять сентиментальных чувств, которые мужчины питают к своему члену.
— Скажи, — попросил я у Лены, — что тебе важнее — форма или содержание?
— Содержание у всех одинаковое. А вот форма? С одной стороны, конечно, чем толще, тем лучше.
С другой стороны...
— Понимаю. С другой стороны нужно тоньше. Деликатнее.
Стандартный ассортимент секс-шопов наводит на мысль, что идеальная для женщины форма далека от канонической. Вряд ли в природе найдется много мужчин с гофрированным членом.
— И очень жаль, — высказалась на эту тему Лена. — Одна моя знакомая, к отсутствию мужского внимания-вынимания не привыкшая, попала в санаторий, где преобладал женский контингент. Через неделю вынужденного воздержания ей пришлось позаимствовать из столовой солонку. Стеклянную, ребристую, как граната-лимонка. С тех пор она с ней не расстается.
— А Боря Ф., — вспомнил я, — заказал для жены искусственный член, да не простой, а по образу и подобию своего. Со слепка. Остроумный и, главное, полезный подарок. Жена тут же похвасталась подруге — один в один, говорит, не отличить. А та спрашивает: «Что, такой же кривой?» Жена с подружкой теперь почти не общается.
— Кривой — это пикантно, — сказала Лена мечтательно. — Что-то давно я Борьку не видела.
И все же главное в члене, как призналась мне Лена, не форма и не содержание, а его хозяин. Мы же с вами будем надеяться, что и размер играет не последнюю роль.

2 ГЛУБОКО ЗАКОНСПИРИРОВАННАЯ ВАГИНА

● **Что это:** проще говоря — вход во влагалище находится глубоко в промежности и далеко от лобка. Поскольку член у мужчины априори находится выше, чем у девушки влагалище, такая ситуация чревата рядом проблем.

● **Что с этим делать:** в позах вроде миссионерской член не сможет проникать глубоко и будет постоянно выскальзывать. Выходов из сложившейся ситуации масса.

● **Что выбрать:** из положения лежа на спине девушке надо встать в некое подобие мостика, поставив ноги на пятки, согнув их в коленях и приподняв таз. Ты же стоишь перед подругой на коленях и поддерживаешь ее, как в обычной коленно-локтевой позе. Такая растяжка производит с женским организмом удивительные метаморфозы — подавляющее большинство девушек испытывают в такой позе предельно яркие и сильные ощущения.

3 ПЬЕДЕСТАЛ ПОЧЕТА

● **Что это:** вагина этого типа не прячется где-то между ног, а гордо выставляет себя на всеобщее обозрение, располагаясь выше и ближе к лобку, чем обычно.

● **Что с этим делать:** такая ситуация практически не способна доставить забот. Во-первых — это раздолье для любителей заняться сексом в сберкассе, хозяйственном магазине и прочих людных местах. Соитие можно производить практически стоя, лицом друг к другу. Тебе надо лишь чуть-чуть приподнять ее за ягодицы, а ей — одну ногу. Можно делать вид, что вы ведете оживленную беседу о фруктах в третьем отделе, и смело игнорировать окружающих.

● **Что выбрать:** все варианты миссионерской позы также в вашем распоряжении. Если ты любишь быть сзади — здесь тоже все достаточно просто, нужно лишь попросить девушку чуть сильнее прогнуться в пояснице. Например, классическая коленно-локтевая позиция превращается в вашем случае в позу «задремавшая сторожевая собака». Стоя в обычной коленно-локтевой позе, девушка слегка прогибается вниз и ложится грудью на кровать (стол, пол, мох).

4 БЕСКРАЙНИЕ ПРОСТОРЫ

● **Что это:** все необходимые для секса органы в таком варианте у девушки расположены не компактно, а с размахом. И расстояние от влагалища до клитора довольно большое, что не позволяет охватить их, так сказать, одним махом.

● **Что с этим делать:** первое, что надо учесть, — на чувствительности девушки это никак не сказывается.

● **Что выбрать:** в таком случае лучше всего подходят позы, в которых клитор максимально доступен для разных приятных манипуляций. Например, поза «бабочка». Из положения лежа на спине ты приподнимаешься на локтях, она делает то же самое, но сидя на тебе и лицом к тебе. После чего девушка откидывается назад — и дело сделано. MH

ПРОБЫ КИНО

Сегодня не разбираться в кинематографе как-то даже опасно — засмеют еще. С другой стороны, отсматривать все появляющееся в кинотеатрах невозможно физически, потому что противно. Чтобы облегчить тебе участь, мы составили краткий справочник синефила. С его помощью ты быстро научишься отличать черно-белое от цветного и непременно заслужишь уважение. Текст: Геннадий Дубов

● Попкорн очень калориен — 365 ккал на 100 г, но из-за малого веса (в средней порции помещается около 40 г) съесть эти калории за киносеанс нелегко. Увы, витаминов и минералов в попкорне, как и в кукурузе, маловато.

● В советское время заморский деликатес назывался воздушной кукурузой. Английское же название «попкорн» возникло благодаря звуку, который издает лопающееся зерно.

● В самой большой в мире емкости для попкорна помещалось 16 т этого продукта. Для этих целей объем стандартного стаканчика пришлось увеличить до 200 м³, то есть до размеров средней двухкомнатной квартиры.

ФОТО: FOTO S.A./PHOTONICA

Мелодрама

Обычно посвящается выяснению любовных отношений между мужчиной и женщиной. Отношения выясняются с большим трудом, из-за чего процесс растягивается на пару часов. Этому способствует и саундтрек — чаще всего псевдоклассическая музыка. Результат — страстный секс — как правило, остается за кадром.

АТРИБУТЫ

● Тушь, размазанная по лицу главной героини.

● Специальное пуховое одеяло, прикрывающее после секса Его (до пояса) и Ее (до плеч).

● Гадкий мужичонка, которого Она любит вместо главного героя.

Эротика

Самый простой в производстве киножанр. Получается из мелодрамы путем удаления из любовных сцен пухового одеяла (см. выше). Самих сцен страсти в фильме гораздо меньше, чем хочется, а промежутки между сценами — гораздо длиннее и скучнее, чем нужно. Следует различать также эротику и порнографию. Первую можно наблюдать практически по любому телеканалу в любое время суток. Вторую — только после девяти часов вечера, в основном на кабельных каналах.

АТРИБУТЫ

● Небритый главный герой со следами порока на лице наблюдает спящую главную героиню.

STELLA ARTOIS

● Огненные диалоги, переходящие в ссору, которая, в свою очередь, переходит в бурное совокупление.
● Сцены спонтанного секса на пароходе, башенных часах или выставке художников-импрессионистов.

Фантастический фильм

Кинематографическое полотно, отвечающее на вечные вопросы: «Есть ли жизнь на Марсе?», «Действительно ли фен изобрели древние египтяне?», «Обитают ли в рязанских лесах разумные грибы?». Все ответы обычно положительные.

АТРИБУТЫ

● Инопланетные ландшафты, крайне неправдоподобно нарисованные на компьютере.
● Лысеющий ученый, которому никто не верит и которому от этого больно.
● Однообразные представители высшего разума с крупными, выразительными глазами.
● Фильм сопровождается саундтреком с применением чудовищного электромузыкального инструмента «терменвокс». Иногда после финальных титров следует бонусный материал о терменвоксе и нескольких неудачных дублях.

Детектив

Фильм призван тренировать мыслительные способности зрителей. В первых эпизодах стражи порядка сталкиваются лбами над богатым и знаменитым трупом. Немедленно находятся неопровержимые улики, например, отпечаток пятерни на лысине богатого трупа. Казалось бы, дело в шляпе, но тут появляется самый умный герой и с характерным прищуром объясняет зрителям, кто виновен, а кого подставили. Иногда признанный виновным проявляет несогласие — тогда нервную обстановку разряжают погони и стрельба.

АТРИБУТЫ

● У детектива есть фетиш: трубка, шляпа, плащ или усы. Часто имеет место холодный взгляд синих глаз (контактные линзы).
● Шокирующие подробности: братья оказываются любовниками, внучка убитого деда — его женой, а следователь прокуратуры — пьяницей и параноиком.
● Непременные сентенции вроде: «Но в пять часов ее уже там не было, Джек, потому что в это время ее тело уже семь часов как лежало в колодце!» Или: «Вы проявили дьявольскую хитрость, миссис NN, но кто-то оказался искуснее вас» и т.д.

Авторское кино

Как правило, вызывает у народных масс праведное раздражение на подсознательном уровне. Отдельные единицы населения, напротив, в восторге и близки к оргазму. В основу сюжета такого фильма может лечь все: от биографии школьной уборщицы до полета бабочки (полнометражный фильм в двух частях).

АТРИБУТЫ

● Разбросанные по ландшафту предметы, никак не связанные друг с другом: скрипка, абрикос, умерщвленная кошкой птица, правая туфелька главной героини.
● Родинка главной героини (крупные и сверхкрупные планы): демонстрируется всю первую половину фильма.
● Черно-белые оттенки с уклоном в фиолетовое, зеленое или розовато-коричневое.
● Имя режиссера, ради которого, собственно, и смотрится весь фильм.

Мюзикл

В принципе, может быть скрещен с любым другим жанром. Главное, чтобы герои периодически бросали свои дела и принимались петь и плясать. Делать они это могут где угодно, хоть на кладбище, хоть во сне. Чтобы как-то увязать эти действия с сюжетом, в него вводят соответствующие моменты: неожиданную встречу на танцплощадке, дюжину таперов в роли героев второго плана и т.д.

АТРИБУТЫ

● Возвращаясь с работы в час пик, герой непременно горланит песню, прыгает в лужи и крутится вокруг водосточной трубы.
● Прохожие вместо того, чтобы вызывать «скорую», подпевают герою, отбивая чечетку.

Триллер

В таких фильмах один из героев (далее «маньяк-убийца») отказывается принимать существующее положение вещей. При помощи садового секатора или ацетиленовой горелки он начинает довольно успешно исправлять мир. Дождавшись ночи и по возможности бурной грозы, маньяк-убийца хладнокровно истребляет ничего не подозревающих соседей, а затем принимается за остальных.

АТРИБУТЫ

● Несколько полуголых героинь, по очереди издающих истерические вопли.
● Леденящие душу подробности детства маньяка, которые он излагает каждой очередной жертве.
● Гибель маньяка в финале (возможно самоубийство). Мир вздыхает с облегчением. Очень часто после этого восходит солнце.

Фильм ужасов

Получается из триллера путем натягивания на маньяка-убийцу резиновой маски, резиновой перчатки с когтями и отправления его на ПМЖ в могилу. Все сценарные неувязки и противоречия списываются на загадочность и необъяснимость потустороннего мира.

АТРИБУТЫ

● Силуэт полуразрушенного особняка, бьющая в крышу молния и зловещая музыка в начале фильма.
● Подробные сцены поедания человеческих легких.
● Финальные кадры, в которых раздавленный гидравлическим прессом мертвец открывает глаза и глухо смеется, намекая зрителю, что сиквел не за горами.

ФОТО: VOSTOCK PHOTO/INTERFOTO/DEFD, VOSTOCK PHOTO/KPA

Исторический приключенческий фильм

Простой способ оживить самый безнадежный сценарий. Когда главный герой на протяжении полутора часов не может сказать жене, что она очень громко храпит и поэтому он от нее уходит, — это скучно. Когда то же самое происходит в осажденном варварами рыцарском замке — глаз не оторвать.

АТРИБУТЫ

- Вязаные свитера и шапки, выкрашенные серебряной краской и потому выдаваемые за кольчуги и шлемы.
- Древние римляне, ацтеки и загадочные жители острова Пасхи, безупречно выговаривающие самые сложные и непарламентарные английские выражения.

Вестерн

Пример того, как на основе одного-единственного сюжета можно смастерить самостоятельный жанр. К счастью, такие случаи в кинематографе крайне редки, и дело вот в чем: на первый взгляд, все просто — хорошего парня обидели плохие, он их одного за другим застрелил, а девушку (чаще легкого поведения) — поцеловал. Но не тут-то было. Настоящий вестерн получается только при соблюдении кучи условностей вроде обязательного участия в съемках Клинта Иствуда и появления на экране тапера, играющего на расстроенном пианино.

АТРИБУТЫ

- Джинсы, шляпа, конь, щетина и губная гармошка главного героя.
- Индейцы, лезущие изо всех щелей, несмотря на постоянное бесчеловечное их истребление.
- Жесточайшая драка в салуне, выдаваемая в фильме за комедийную сцену.

Мультфильм

Тут надо запомнить главное: вместо живых актеров в мультфильме действуют рисованные, кукольные, пластилиновые или компьютерные персонажи. Тем не менее есть у мультфильма и несколько особенностей.

АТРИБУТЫ

- Прежде чем упасть в пропасть, герой несколько секунд висит в воздухе, истерически вопя и размахивая конечностями.
- Набивание рта динамитом, а желудка — термоядерными боеголовками чревато струйками дыма из ушей и вращающимися спиралями в глазах.
- Умение хорошо рисовать для мультипликатора совершенно необязательно.
- В конце концов спасутся, вернутся домой и будут обласканы практически все.

ПРИМЕЧАНИЕ: в нынешнее разгульное время любой из вышеперечисленных жанров может быть легко скрещен с другим. В этом случае за состояние зрителя редакция ответственности не несет.

АНОНС

«НОКДАУН»/CINDERELLA MAN

Российская премьера: 01.09.2005
Жанр: драма
Режиссер: Рон Ховард
В ролях: Рассел Кроу, Рене Зельвегер, Пол Джиаматти

История о легендарном боксере времен Великой депрессии. У него переломаны обе руки, да и весит он совсем немного. Однако семью кормить надо, поэтому после длительного перерыва боксер (Рассел Кроу) возвращается на ринг. Впереди его ожидает главный бой — с чемпионом мира в тяжелом весе, который, не рассчитав сил, уже убил несколько своих соперников.

Плюс: над созданием фильма трудилась оскароносная команда «Игр разума», включая режиссера Рона Ховарда.
Минус: что, впрочем, рискует обернуться банальной американской псевдодрамой и выжиманием слезы из зрителя.

«РЕВОЛЬВЕР» / REVOLVER

Российская премьера: 22.09.2005
Режиссер: Гай Риччи
В ролях: Джейсон Стетхем, Рэй Лиотта, Винсент Пасторе

В новом остросюжетном гангстерском боевике в главных ролях опять заняты деньги, карты и стволы. Везучий азартный игрок Джейк вляпывается в серьезную историю, не просто выиграв у местного криминального авторитета, но и вдобавок оскорбив его. Взбешенный мафиози заказывает Джейка киллеру, и для того настают тяжелые времена. Участвовать в мафиозных разборках пригласили трех суровых красавцев: Стейтама, Лиотту и Пасторе.

Плюс: Риччи отснял в одном из эпизодов свою жену Мадонну, но при монтаже одумался и вырезал.
Минус: при просмотре не удивляйся иногда возникающему дежавю и запаху несвежей рыбы — все это уже было у Гая Риччи раньше.

«9 РОТА»

Российская премьера: 29.09.2005
Жанр: военная драма
Режиссер: Федор Бондарчук
В ролях: Алексей Чадов, Артур Смолянинов, Артем Михалков, Михаил Пореченков, Ирина Рахманова, Станислав Говорухин

Федор Бондарчук замахнулся на лавры картины «Апокалипсис сегодня» Копполы и снял свой первый фильм, масштабную милитари-трагедию о последних месяцах афганской войны, основанную на реальных событиях. Семеро призывников проходят путь от адской подготовки до драматического финального боя, так и не узнав, что война уже окончена. Батальные панорамы впечатляют голливудским размахом, а смерть — натурализмом. Фильм снимали на действующих военных аэродромах, полигонах и плацах при поддержке Вооруженных сил России и Украины, а консультантом выступил один из восьми оставшихся в живых бойцов настоящей 9-й роты.

Плюс: фильм, обошедшийся создателям в $10 млн, обещает стать самым заметным российским кинопроектом последних лет.
Минус: не каждый окажется готов к почти трехчасовому сеансу. МН

ИХ ЧЕСТЬ

Молодой известный адвокат, популярный телеведущий, любящий муж и отец, коллекционер увеличительных стекол… Все это показалось нам несколько подозрительным, поэтому проводить предварительный допрос Павла Астахова был отправлен корреспондент Андрей Прокофьев, замаскированный под младшего следователя районной прокуратуры.

— Во-первых, с наступающим вас. С праздником, Павел Алексеевич, с новым счастьем! Где будете отмечать?

— В этот раз с друзьями. Народ требует. А вообще-то мы с женой Светланой обычно любим куда-нибудь уехать — у нас дни рождения рядом совсем. Но если и отмечаем, то всегда очень весело. Расходимся обычно под утро, а гости все равно расстраиваются, что не все тосты успели поднять.

— А что бы вы в подарок хотели получить?

— Вообще-то для меня лучший подарок — лупа. Я их коллекционирую, у меня более сотни луп — в самом разном исполнении, из разных стран, овальные, квадратные, простые, драгоценные, антикварные. Вот друг мой, Андрей Бильжо, как-то на день рождения подарил лупу в деревянной оправе собственного изготовления с надписью: «Паше от Андрюши».

— Вы, наверное, в детстве детективы любили?

— А как же! Конан Дойлом зачитывался. В Лондоне когда был, первым делом лупу купил на Бейкер-стрит, 211-бис.

— Но адвокат-то — не сыщик, ему вроде бы лупа не нужна?

— Нужна. Адвокат должен быть вооружен увеличительным стеклом, чтобы, с одной стороны, лучше видеть суд, а с другой — ярче демонстрировать свои доводы.

— Еще у вас, говорят, нестандартное увлечение, сродни лупам, — шведский язык. А его-то вы как выбрали?

— Родина сказала: «Надо», вот я и начал учить шведский. В Высшей школе КГБ. Даже во сне на нем говорил, не то что радистка Кэт. Вообще мне было очень интересно учиться, меня готовили к разведработе за границей. Но выпускался я в 91-м, когда все разваливаться начало. Так что пошел в юриспруденцию.

— Много ли времени вы тратите на то, чтобы поддерживать хорошую физическую форму? Вы же еще и телезвезда.

— Звездность тут ни при чем. Я карате-до начал заниматься 22 года назад. Тогда еще секции были запрещены. А когда в Штатах магистра права получал, ходил на занятия чуть ли не каждый день. Я показал тогда на соревнованиях американцам, на что русские мужчины способны. Против меня специально выставляли бойцов весом в два раза больше, но я валил их.

— А какой у вас любимый удар?

— Я думаю, какэ-гэри. В общем, все удары с разворотом — обманные, когда противник вдруг видит твою спину *(показывает спину)* и в какой-то момент не может определить, откуда последует удар! *(Резко рассекает воздух, Прокофьев в ужасе отшатывается.)*

— А в адвокатской среде есть какие-нибудь фишки в одежде? Например, галстук определенного цвета — неуважение к суду, костюм от такого-то дизайнера — презрение к обвинению?

— Определенных приемов нет, хотя однажды, выиграв очередное дело в суде, я услышал, что процессуального противника больше всего раздражал мой розовый галстук. Разумеется, я стал регулярно надевать такие галстуки на каждое сложное судебное заседание. Теперь одних розовых галстуков скопилось три десятка.

В определенном смысле каждый человек создает своей жизнью, карьерой, судьбой свой собственный прецедент

— У вас есть любимый фильм об адвокатах?

— «Мимино». Марина Дюжева создала гениальный образ пытливого начинающего защитника, который добился практически невероятного успеха в первом же деле. Именно так (более 11 лет назад) и я пришел в адвокатуру, выиграв первое сложное дело об ограблении ювелирного магазина на проспекте Мира в Москве.

— Где-то про вас написано, что вы обожаете создавать прецеденты в адвокатской и судебной практике. В личной жизни вы создавали какие-нибудь прецеденты?

— Самые яркие прецеденты в моей личной жизни — это мои неповторимые сыновья — Артем и Антон.

— Вернемся к лупам. Признайтесь, у вас есть лупа мечты?

— Есть. Один мой старший коллега, в прошлом прокурор, занимался вопросами реабилитации репрессированных. И рассказывал, как составлял описи в кабинете Сталина. И там была лупа, которой сам Сталин пользовался! Можете себе представить? (*Волнуется.*) Просто валялась, никому не нужная и ни в одной инвентаризации не записанная. Но коллега тогда не знал ни обо мне, ни о моем увлечении. А можно было бы эту лупу спокойно прихватить с собой — это была бы жемчужина коллекции, похлеще маузера Дзержинского. MH

Аксессуары Астахова

1. Честность: к себе, к близким, к клиентам.
2. Преданность: семье, Родине, интересам клиента.
3. Вера: в Бога, в лучшую жизнь, в людей.
4. Справедливость — абсолютный идеал.
5. Профессионализм: в любой ситуации, в любом деле.

ФОТО: СЕРГЕЙ АРТЕМЬЕВ

РАЦИОН

1. Почему не надо жарить картошку
2. Сколько яиц можно есть в день
3. Зачем тебе авокадо

Непростой клубень

Если бы в качестве иллюстрации к поговорке «дешево и сердито» использовалось изображение продукта, почти наверняка это была бы картошка. Впрочем, она не так проста, как кажется. Британские ученые установили, что в ней содержится значительное число кокоаминов — веществ, снижающих артериальное давление. Правда, чтобы сохранить их эффективность, картофель необходимо отваривать или готовить на пару. Все другие кулинарные способы не оставляют от кокоаминов и следа.

Каротин с маслом

Чтобы усилить полезное воздействие каротинов и некоторых других антиоксидантов, американские диетологи рекомендуют добавлять в соответствующие блюда авокадо — как чистый продукт или в виде масла. Благодаря ему каротины лучше усваиваются, а их антиокислительные свойства проявляются ярче.

ЧЕЛОВЕЧЕСТВО И ШОКОЛАД

1500: шоколад становится весьма популярным напитком среди ацтекской знати.

1544: монахи-доминиканцы привозят из Южной Америки шоколад в подарок испанскому принцу Филиппу.

1774: иезуиты убивают римского папу Климента XIV, подмешав ему яд в чашку с какао.

1828: амстердамский кондитер Конрад Ван Хаутен открывает способ производства шоколадных плиток.

1868: англичанин Джон Кэдберри создает первую декоративную упаковку для шоколада.

1938: шоколад рекомендован к включению в рацион американских солдат.

1950: дерматологи выявляют, что потребление шоколада провоцирует появление прыщей.

1980: исследователи из Университета Пенсильвании утверждают, что шоколад не провоцирует появление прыщей.

1996: ученые заявляют, что некоторые из входящих в состав шоколада веществ вызывают мигрень.

2004: установлено, что ежедневное употребление темного шоколада даже в небольших количествах помогает бороться с тромбами в сосудах и, в свою очередь, с сердечными приступами.

Дочь Ихтиандра часами ждала папу с работы

Больше вита

B_{12} — это не лайт-версия коктейля «B-52». Это название одного из витаминов, который в изобилии содержится, например, в устрицах. Проведенное в Сиэтле исследование показало, что люди с симптомами ожирения, употреблявшие до 35 мкг B_{12} в сутки, гораздо быстрее сбрасывали вес, чем те, кому этого витамина недоставало. Из этого был сделан вполне закономерный вывод, что он улучшает обмен веществ и способствует лучшему распределению поступающей вместе с пищей энергии. Делай выводы. Если устрицы пока не по карману — налегай на филе трески, лосося, мидии и прочие морепродукты.

1/15 ИДЕАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДИ И ЦИНКА ДЛЯ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА

ФОТО: FOTOBANK/IMAGE BANK, FOTOBANK/STOCKFOOD

Вспомни все

Исследователи из Американского федерального центра по изучению питания человека установили, что употребление цинка значительно улучшает показатели памяти. При этом не было выявлено никакого негативного эффекта от превышения дозировок этого микроэлемента. Тем не менее ученые продолжают работу с целью определить нормы ежедневного поступления цинка в организм.

Стильный, модный и очень талантливый

Хороший отдых во многом зависит от правильной экипировки - здесь не бывает компромиссов. Если вы спускаетесь на лыжах по горному склону, вы должны быть уверены в надежности креплений, а если готовитесь к приему гостей у себя дома – в возможностях ваших бытовых приборов.

Самая вариативная на сегодняшний день холодильно-морозильная комбинация - coolVario от Siemens - предлагает неограниченный запас тактических решений на все случаи жизни. Нажатием клавиши coolVario превращается в холодильный или морозильный шкаф, в холодильник с верхней или нижней морозильной камерой, или в зону свежести 0°С. Гибкое управление всеми камерами прибора позволяет создать абсолютно любую температурную комбинацию. Несмотря на стандартный размер, coolVario способен импровизировать вместе со своим хозяином и выдержит атаку любого количества праздничных блюд, или овощей и фруктов для приготовления вегетарианского обеда. А задумавшим домашнюю вечеринку этот холодильник поможет охладить целый арсенал напитков!

Инновационное решение Siemens, выполненное в стиле Hi-tech, отвечает самым высоким требованиям лучших современных кухонных интерьеров. Строгие элегантные контуры coolVario и диалоговая электроника русифицированного дисплея – яркий пример воплощения профессионального дизайна.

Вескийаргумент

«Сколько можно писать о том, как сбросить лишний вес! Лучше расскажите, как его набрать!» — такими письмами нас заваливают уже не один месяц. Мы, понятное дело, не могли и дальше сохранять хладнокровие и, поговорив со специалистами, узнали много интересного. Радуйтесь, худощавые. Ваши проблемы решены.

Текст: **Роман Старов**

Тех, кого у нас традиционно величают дистрофиками-дохляками, международная классификация определяет необидным научным словом «эктоморф». Небольшой торс, косой сажени в плечах не наблюдается, длиноватые руки-ноги, узкие ступни-кисти… Мышцы — вытянутые. Состоят преимущественно из красных волокон, практически не увеличивающихся в объеме, но ответственных за выносливость (не случайно марафонские забеги неизменно выигрывают хрупкие на вид кенийцы, а не куда более массивные европейцы), мало белых волокон — силовых и быстро накачиваемых. Все это достается эктоморфу по наследству. И, увы, означает, что карьера Шварценеггера ему не светит. Но, с другой стороны, быть вечным Дон Кихотом он тоже не обречен. При правильном подходе. Просто много есть — это не выход. Нужно знать, что именно есть и когда.

Как ни печально, универсальных рекомендаций здесь быть не может. Так, некоторые общие принципы. Самый первый из них — заведи дневник, в котором скрупулезно фиксируй: что ел и что делал во время тренировок (хронометраж, количество подходов, километров и т.д.). Если кто-то посмеет обвинить тебя в занудстве, доходчиво поясняй, что в твоем конкретном случае о каких-то реальных результатах можно судить не ранее, чем через три недели. И коррективы вносить тогда же.

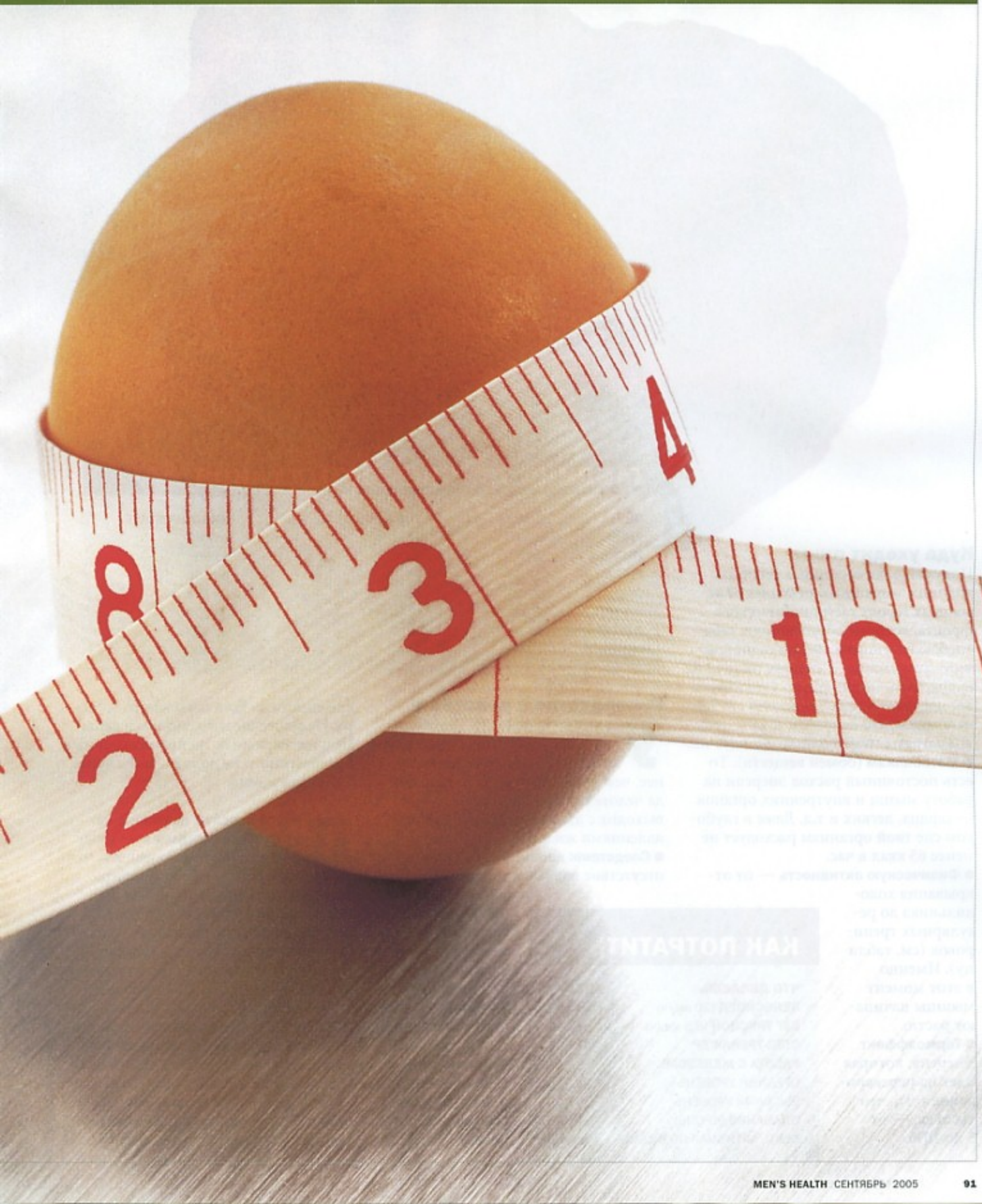


ТАБЛИЦА УСВОЯЕМОСТИ БЕЛКОВ

ПИЩА	БЕЛКИ, в %	УСВОЯЕМОСТЬ, в %	ККАЛ НА 100 Г
ЯЙЦО	12-13	95	до 160
МОЛОКО	4-5	83	до 65
РЫБА	19-24	71	до 200
СЫР	23-27	69	до 370
КУРИЦА	20-29	67	до 200
ГОВЯДИНА	22-31	66	до 330
СВИНИНА	23-32	66	до 400

Куда уходит пища

Подумай о бесчисленных сеющих, жнущих, жарящих и пекущих безымянных героях гастрономического фронта, которые обеспечивают тебя хлебом насущным. Задача сознательного гражданина — сделать их труд не напрасным, максимально утилизируя все полезное в себе. На всякий случай напомним, что основные энергетические затраты твоего организма идут на:

● **Метаболизм** (обмен веществ). То есть постоянный расход энергии на работу мышц и внутренних органов — сердца, легких и т.д. Даже в глубоком сне твой организм расходует не менее 65 ккал в час.

● **Физическую активность** — от открывания холодильника до регулярных тренировок (см. таблицу). Именно в этот момент мышцы начинают расти.

● **Термоэффект** Энергия, которая идет на переваривание того, что ты съел, — от 5 до 10%.

КАК ПОТРАТИТЬ

ЧТО ДЕЛАЕШЬ	ККАЛ/Ч
ВЕЛОСИПЕД (20 км/ч)	до 590
БЕГ ТРУСЦОЙ (8,5 км/ч)	до 560
СТЕП-ТРЕНАЖЕР	до 600
РАБОТА С ЖЕЛЕЗОМ:	
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ	до 230
ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	до 400
ПЛАВАНИЕ (КРОЛЬ)	до 815
СЕКС (АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ)	до 220

Руководство к действию

Эктоморфа уровень метаболизма довольно высок. Пища усваивается быстрее и эффективнее, чем у других представителей рода человеческого (лишняя энергия выходит с дыханием и прочими проявлениями жизни).

● **Следствие:** вполне эктоморфическое отсутствие волчьего аппетита на протяжении всего дня. Съесть-то он съест, но не очень много, не очень часто и жутко разборчиво.

● **Рецепт:** в отличие от мускулистых и склонных к ожирению господ (мезоморфов и эндоморфов), необходимо преодолеть отсутствие аппетита. Есть надо много и часто. Не менее шести-семи раз в день. При интенсивных тренировках сумма поглощенного не должна быть менее 3000 ккал в день.

Просто перейти на режим непрерывного жевания — мало. Эктоморфу нужно понять, что теперь он спортсмен-бодибилдер, и соответствовать этому статусу.

● **Следствие:** придется непрерывно следить за тем, что именно ты ешь. И считать килокалории и граммы.

● **Рецепт №1:** главный стройматериал для мышц — белки. На начальном этапе организм способен усвоить максимум 30-40 г белков за один прием пищи (когда нарастет мышечная масса, дозу можно слегка увеличить). О белковых добавках распространяться не будем — там все на баночке написано. С нормальной пищей не все так просто. В мясе и сыре, скажем,

ФОТО: RPG/CORBIS, FOTOBANK/STOCKFOOD

процент белков куда выше, чем в молоке и яйцах, но зато усваиваются они хуже. Определить, какие именно белки требуются для роста мышц твоего организма, можно только в результате эксперимента над собой. Белки растительного происхождения (белый рис, бобы, арахис, картошка) организм утилизирует менее охотно. Единственное, пожалуй, исключение — бурый рис. Показатель усвояемости — как у сыра. Но есть его надо куда больше, поскольку белков в три раза меньше. В любом случае рост мышц невозможен, если ты за день не зарядил организм примерно 1,5 г белков на килограмм веса.

● **Рецепт №2:** главное топливо для мышц и прочих органов — углеводы. Без них ничего не будет работать. Суточная норма для усердно тренирующегося — не менее 6-8 г на килограмм веса. Но и не более, чтобы пивной живот не вырос. На коже и костях он особенно неопрятно выглядит. Подзарядка организма углеводами особенно необходима в течение 20-30 минут после интенсивной тренировки.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. Завтрак для активно тренирующегося человека — самый ответственный момент. Утром организм лучше всего усваивает углеводы и белки.

2. Необходимый уровень потребления питательных веществ составляет: 12% белков, 58% углеводов и 30% жиров. Активно тренирующийся эктоморф должен доводить это соотношение примерно до 40-40-20.

3. Не забывай о витаминах и микроэлементах. Увы, таблица их содержания в различных продуктах заняла бы у нас полжурнала. Если не лень — считай сам. А проще купить в аптеке поливитамины и не забывать их регулярно принимать. В соответствии с инструкцией.

● **Рецепт №3:** без жиров тоже никуда. Без жиров организм не только не сможет усваивать полезные витамины и микроэлементы, но и перестанет вырабатывать естественные анаболические гормоны, типа тестостерона. А без них о росте мышц и думать не моги. Впрочем, их должно быть не больше 20% от суточной нормы килокалорий. И должны быть эти жиры ненасыщенными. То есть не торты с кремом и не колбаса с белыми кружочками, а растительное масло и морская рыба. В одном грамме жира примерно 9 ккал.

● **Рецепт №4:** вода. Без достаточного ее количества организм будет чахнуть и сохнуть. Суточная норма — не менее 2,5 л.

Еще одна хорошая новость. Ни бегать, ни плавать, ни вообще всячески суетиться эктоморфу, собирающемуся улучшить свое изображение в зеркале, категорически не рекомендуется. Аэробные нагрузки сжигают энергию, которая должна была пойти на строительство мышц.

● **Следствие:** чтобы этого не происходило, надо переключиться на анаэробные упражнения. Большая нагрузка плюс большой перерыв. Во время которого, кстати, и перекусить не мешает. MH

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ УГЛЕВОДОВ

ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ	ККАЛ НА 100 Г
КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ ИЛИ БРОККОЛИ	до 25
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТВЕРДОЙ ПШЕНИЦЫ	до 60
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	до 23
ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА	до 80
ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ	до 100
БЕЛЫЙ РИС	до 60

ТОЧКА СМОЛЫ

Есть на российских просторах уникальный город. Вернее, целых два. Один — древний, как идол, ему 750 лет, и называется он Кенигсберг. Другой — моложавый, как Кобзон, лет ему едва ли не 60, и называется он — Калининград. И в обоих городах живут одни и те же люди, земляки самого Иммануила Канта. Чтобы познакомиться с ними поближе, на западную оконечность страны был отправлен Иван Глушков.

ФОТО: ДМИТРИЙ ПОПОВ

Калининград — Königsberg
Советск — Tilsit
Балтийск — Pillau
Неман — Ragnit
Светлогорск — Rauschen
Зеленоградск — Crantz
Пионерск — Neukuhren

Некогда Калининград был Кенигсбергом, красивейшим европейским городом, столицей Восточной Пруссии, обладателем одного из самых уважаемых европейских университетов. Потом случилась Вторая мировая война, сначала превратившая Кенигсберг в груду руин, а потом — в советский город Калининград. Все немцы оттуда были спешно вывезены, а все, что можно было переименовать, — переименовано. Энтузиазму, с которым это делалось, остается только позавидовать. Теперь здесь есть реки Колбасная и Товарная и город Ладушкин.

Превращенный в 40-е годы в пустыню, город был практически заново выстроен и совершенно не сохранил старой городской атмосферы. Недоделанную бомбами работу завершил Брежнев, доломав последние остатки центра. Здесь выросли панельные пятиэтажки — главный вид построек в городе. Кое-где пятиэтажки разбавлены высокими, фаллического вида серыми зданиями.

Так что забудь про главные улицы и смело ныряй во дворы. Там от пытливого взгляда туристов спрятано немало красот. На окраинах сохранились целые кварталы немецкой застройки, вполне обжитые и приспособленные к сегодняшним реалиям. На некоторых зданиях есть даже фрагменты вывесок и объявлений. Главные достопримечательности — великолепный Кафедральный собор с могилой Иммануила Канта, несколько немецких церквей и остатки древних укреплений. Все это более-менее восстановлено и к просмотру обязательно. Единственная сложность при ориентировании — в городе нумеруют не дома, а подъезды, поэтому будь внимателен.

В самом центре спешно строят новый православный храм — то есть монолитную новостройку обшивают пластиковыми панелями. Из-за этого храм сильно напоминает оптовый мебельный центр, которому вместо вентиляционных шахт приделали купола.

ЕСЛИ В КАЧЕСТВЕ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА ВЫБЕРЕШЬ ЭЛЕКТРИЧКУ — БУДЬ ОСТОРОЖЕН. ПО НИКОМУ НЕ ПОНЯТНОЙ ПРИЧИНЕ ВСЕ ПОЕЗДА В ОБЛАСТИ ХОДЯТ ПО МОСКОВСКОМУ ВРЕМЕНИ

В Светлогорске

Стремясь развеять тягостное впечатление, произведенное новым монолитным храмом, я бежал в пригород. В архитектурном плане курортные городки балтийского побережья представляют собой полную противоположность Калининграду. Их в образцовый советский город-сад никто не превращал. Стало быть, немецкая архитектура сохранилась в первозданной красоте. Плюс море и чистейший сосновый воздух. Взвесив все за и против, я остановил свой выбор на Светлогорске — бывшем знаменитом курорте Раушене — где поселился в тихой гостинице «Балтийская жемчужина». До Калининграда — около часа на электричке или автобусе, полчаса на такси. Сосны, дюны, море, абсолютная тишина, покой и добрый ненавязчивый сервис:

— Я вам кетчуп вместо горчицы положила. Ничего, что он на 10 рублей дороже?

— Не обращайте внимания на льдинки в горошке — я просто новую банку из морозилки достала.

К счастью, никакие потуги местных официантов не могут испортить впечатление от дачи архитектора Геринга, солнца, садящегося прямо в море, и лифта, ведущего с дюны на пляж. Лифт, кстати, похож на заброшенную урановую шахту и работает крайне нерегулярно.

Если в качестве транспортного средства выберешь электричку — будь осторожен. По никому не понятной причине все поезда в области ходят по московскому времени. Простая, казалось бы, задача — вычесть час из указанного в расписании времени — почему-то ставит в тупик всякого приезжего. Начинаешь автоматически прибавлять и вычитать час из всего, что попадается под руку, а также ежесекундно смотреть на часы. Мозг постоянно паникует, уверяя, что из-за разницы во времени ты опоздал — всюду и безнадежно.

Овсяно-луковый сок

Поскольку Калининград находится почти в самом центре Европы, туда доходят все новомодные гастрономические веяния. Не поленись, зайди в пару калининградских магазинов. Там продаются не только голые тетки из янтаря в масштабе 1:20, но и вполне интересные вещи. Например, экзотические напитки вроде овсяно-лукового и яблочно-гвоздичного соков. Есть также польское пиво, чье название состоит из двух латинских букв и пишется так: «ЕВ» («Эб»). Прямодушные жители Калининграда слегка меняют огласовку в начале слова и произносят его на абсолютно российский лад.

Впрочем, питаться в магазинах совсем не обязательно. Можно попытаться закусить в заведениях местного общепита, хотя порой это сопряжено с некоторыми трудностями. Так, например, в приступе сильнейшего голода я набрел на некий ресторан, где был встречен свирепой официанткой с ярко-фиолетовыми веками.

— А, пообедать хотите, — догадалась официантка, — а когда? Завтра? Или, может, послезавтра?

— То есть как завтра? — удивился я. — Сегодня хочу. Прямо сейчас и желаю.

— Да вы что, в самом деле? У нас банкет сейчас, никаких обедов сегодня не будет. Если хотите — можно завтра.

Толя, я же тебя просила! — возмущенно обернулась официантка к охраннику. Тот виновато потупился, а я с позором был изгнан из ресторана.

И это было только начало! Еще в двух заведениях меня довольно вежливо выставляли за дверь, а в третьем, как в советские времена, висела табличка: «Закрыто на спецобслуживание».

Когда начали появляться голодные галлюцинации, меня наконец пустили в заведение под названием «Экспресс». Здесь господствовала железнодорожная эстетика — меню в виде расписания поездов, сиденья из СВ, чемоданы над головой и грозная надпись: «Пользоваться туалетом во время стоянки категорически запрещено!». Возможно, повар «Экспресса» в детстве перенес какую-то травму и с тех пор очень боится порезаться — куски в тарелке превышают размером саму тарелку. Но это не недостаток, а вполне себе достоинство — порции из-за этого становятся очень щедрыми. И совсем недорогими.

Конечно, в приморском городе можно и нужно кормиться дарами моря. Самое правильное для этого место — «Солнечный камень». Одно из немногих, оно эксплуатирует такую, казалось бы, очевидную для Калининграда тему, как европейское Средневековье. Даром что ресторан расположен в готических городских воротах XIX века. Сводчатые кирпичные потолки, вид на заросший ров и информация об истории здания, развешанная на стенах по дороге к туалету. Порции прямо-таки лошадиные и крайне вкусные. Не вздумай ходить туда вечером — вездесущие исполнители караоке безжалостно ездят по ушам и портят вполне симпатичную атмосферу.

— ТОЛЯ, Я ЖЕ ТЕБЯ ПРОСИЛА! — ВОЗМУЩЕННО ОБЕРНУЛАСЬ ОФИЦИАНТКА К ОХРАННИКУ. ТОТ ВИНОВАТО ПОТУПИЛСЯ, А Я С ПОЗОРОМ БЫЛ ИЗГНАН ИЗ РЕСТОРАНА

Вишневый туалет

Самое достойное место для оздоровления в Калининграде — клуб «Эдельвейс», пусть он и находится далеко не в центре города. Внушительных размеров двухэтажное здание с большим и разнообразным выбором кардио- и силовых тренажеров в двух больших залах. В фитнес-баре меня ждал

ИСТОРИЯ ГОРОДА

1 сентября 1255 г. Крестоносцы основали кенигсбергскую крепость (сейчас здесь находится аптека «Формула здоровья»).
1286 г. Основан город Альтштадт.
1300 г. Основан город Лебенихт.
1327 г. Основан город Кнайбхоф.
1544 г. Основан Кенигсбергский университет — (сейчас на его месте находится универмаг «Московский»).
1701 г. Прусский король Фридрих I отдает приказ: «Сделать то, чего ни у кого нету!» Так появилась знаменитая Янтарная комната.
1724 г. Три города официально объединяются под названием Кенигсберг. Родился Иммануил Кант — самый знаменитый кенигсбержец.
1758-1762 гг. Кенигсберг в составе Российской Империи.
7 апреля 1946 г. Основана Кенигсбергская область РСФСР.
4 июля 1946 г. Город переименован в Калининград.

5 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ В КАЛИНИНГРАДЕ

1. Поехать в самое узкое место Куршской косы и прыгать из Балтийского моря в пресный Куршский залив и обратно.
2. Съесть полкило сыра тильзит на главной площади Советска — бывшего Тильзита.
3. Осмотреть галерею самодельных рекламных плакатов у вокзала Светлогорск-2.
4. Пройтись по маршруту, каким ежедневно гулял Иммануил Кант.
5. Купить набор открыток со старыми видами города и понять, где снята каждая фотография.

— А вы когда планируете начать заниматься?
— Скоро, — соврал я.
— Вот и договорились. В пятницу я вас жду! Утром! И не вздумайте проспать! Придете? Договорились? — она прямо умоляла и в глаза заглядывала.
— Я постараюсь, — сказал я и с печалью ушел. Простите меня, очаровательная сотрудница клуба, возможно, я еще к вам вернусь.

Чаша изобилия

Даже если свободного времени нет вовсе — загляни в Музей янтаря. Это просто восторг. Только в этом уникальном

сюрприз: торты, пирожные, булки и даже холодильник с пивом — весьма странный ассортимент. Впрочем, сидевшие там спортсмены отчаянно кривились при каждом взгляде в сторону бара и поглощали белково-фруктовые смеси с зерновыми хлебцами. Также обязателен к посещению туалет — таких дивных ароматов я не вдыхал с тех пор, как в дошкольном возрасте помогал бабушке варить вишневое варенье. Очаровательная сотрудница, водившая меня по клубу, сразу же взялась за дело:

В ФИТНЕС-БАРЕ МЕНЯ ЖДАЛ СЮРПРИЗ: ТОРТЫ, ПИРОЖНЫЕ, БУЛКИ И ДАЖЕ ХОЛОДИЛЬНИК С ПИВОМ — ВЕСЬМА СТРАННЫЙ АССОРТИМЕНТ

месте тебе расскажут, чем янтарь натечно-скорлуповатой формы отличается от янтаря типа «подкорковые выделения». Тут же рядом выставлены произведения советских умельцев — например, янтарный ледокол «Ленин», янтарный вертолет и янтарная «чаша изобилия». Внутри она набита символичной смесью пыли, песка и окурков. Необходимо также посетить знаменитый калининградский зоопарк — хотя бы для того, чтобы прочесть большую таблицу около входа: «Режим работы объектов. Слон: 10:00-16:00. Бегемот: 11:00-15:00. Жираф…». На зверей, впрочем, тоже можно посмотреть — они славные.

Молодая овца

По возвращении из музея в гостиницу я испытал на себе активность калининградских таксистов. У моего таксиста кончилась лента в кассовом аппарате, и он никак не мог распечатать мне чек. Из-за этого разъярился так, что побагровел и начал сверкать синими венами на шее. Что он говорил о своем сменщике — описанию практически не подлежит. В промежутках между ругательствами он расспрашивал меня о моих туристических успехах. Выглядело это примерно так:
— Вот ведь Гончар! Ну что за человек, а! Ну неужели нельзя машину проверить, прежде чем сдавать! Ты хоть кафедральный собор посмотрел?
— Да…
— И в диспетчерской молодая овца сидит! Прошу же — телефон Гончара мне дай! По дюнам хоть погуляй — там такой воздух!
— Погуляю, да…
— Вот сейчас возьму и поеду к нему домой. Надаю этому алкашу по роже как следует!
После чего таксист пожелал мне удачного пути домой и уехал. К Гончару, наверное. МН

АДРЕСА:

● **ГОСТИНИЦЫ**
«Балтийская жемчужина», Светлогорск, ул. Балтийская, 15А
«Калининград», Ленинский пр-т, 81
«Москва», пр. Мира, 19

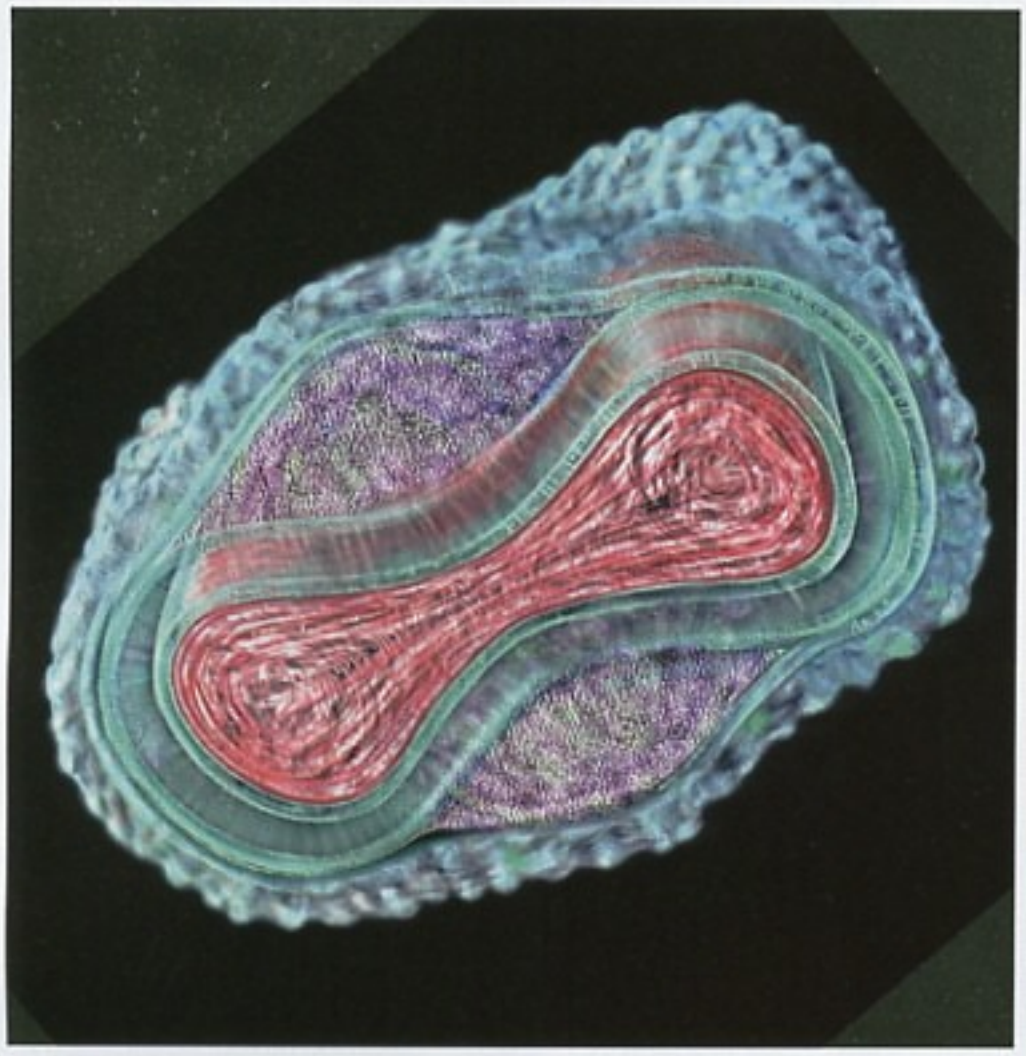
● **РЕСТОРАНЫ**
«Корвет», Светлогорск, ул. Октябрьская, 36
«Солнечный камень» пл. Маршала Василевского, 3
«Экспресс», Ленинский пр-т, 29
«Андре», Ленинский пр-т, 57

● **МУЗЕЙ ЯНТАРЯ**
пл. Маршала Василевского

● **ФИТНЕС**
спортклуб **«Эдельвейс»** ул. Горького, 162В

ОРГАНИЗМ

1. Чем опасна изжога
2. Опыты ямайских диабетиков
3. Как заставить вирус работать



Разбудите AAV-2

Сам знаешь — в работе без стимулов никуда. Или своевременная выволочка от начальства нужна, или, наоборот, хороший соцпакет и перспектива премирования. Такова уж природа человека. Впрочем, не только человека. Некоторые вирусы тоже категорически отказываются трудиться без стимула. Например, некий аденоассоциированный вирус AAV-2, который присутствует в организме 80% людей, но при этом постоянно делает вид, что у него выходной. А заставить его работать очень важно. Американские ученые установили, что этот вирус в активном состоянии способен разрушать раковые клетки человека, особо усердствуя в тканях груди, простаты и кожи. Пока вынудить работать AAV-2 удавалось только лишь одним способом: заражая испытуемых другим вирусом, маркированным буквами HPV. Однако такой способ для человека довольно рискован. Если же удастся разбудить AAV-2 другими методами, ученые получат новое эффективное лекарство от рака.

39% ВРАЧЕЙ СЧИТАЮТ СВОИ МЕДИЦИНСКИЕ УСПЕХИ ЗАСЛУГОЙ ВЫСШИХ СИЛ

Два часа в день. Столько времени дети и подростки могут проводить у телевизора без риска последующего снижения умственных способностей, уверяют исследователи из Университета Джона Хопкинса в Балтиморе.

За последние 20 лет средняя продолжительность сна человека сократилась с 8,3 до 7 часов, что крайне негативно сказывается на здоровье людей, в глобальных масштабах.

Медикам из Университета Дьюка (США) удалось вырастить фрагменты кровеносных сосудов из клеток пожилых пациентов. Ранее подобных результатов удавалось добиться только с помощью «молодого» материала. Новые достижения могут быть использованы при лечении многих заболеваний сердечно-сосудистой системы у стариков, причем без привлечения молодых доноров.

Обыкновенная изжога, на научном языке именуемая «гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь», гораздо опаснее, чем кажется. Результаты новейших исследований показывают, что она значительно увеличивает риск развития рака пищевода.

С сердцем

Примерно в трети случаев, утверждают ученые из США, головная боль — особенно повторяющаяся — связана с сердечными проблемами. Оказалось, что при мигрени в сердце между левым и правым предсердием образуется отверстие, через которое маленькие сгустки крови доходят до мозга.

Против палочек

Твои шансы выйти из дома и встретить Анджелину Джоли очень невелики. А вот вероятность натолкнуться в общественном месте на огромное количество возбудителей туберкулеза значительна. Они, в отличие от красивых девушек, ошиваются на улицах многомиллионными толпами. За то, что ты еще не испытал на себе все прелести этой болезни, следует благодарить твой могучий иммунитет, и прежде всего — макрофаги, которые являются первой и главной преградой на пути палочек. Кстати, как установили южноафриканские медики, именно макрофаги в первую очередь повреждаются при курении, из-за чего вероятность заболеть туберкулезом у курильщиков повышается аж на 12%.

ФОТО: EAST NEWS/SPL, RPG/CORBIS OUTLINE, FOTOBANK/STOCKFOOD

Народное жгучее

Ямайские ученые решили протестировать народное средство местных целителей, которые издревле лечили проявления диабета. Но не то, о каком ты вспоминаешь в связи с Ямайкой, а острый перец. Опыты подтвердили, что жгучая составляющая перца — капсаицин — понижает содержание сахара в крови. Вот только механизм этого явления пока не изучен.

Фастум® гель

от боли в спине и шее

от боли в мышцах и суставах

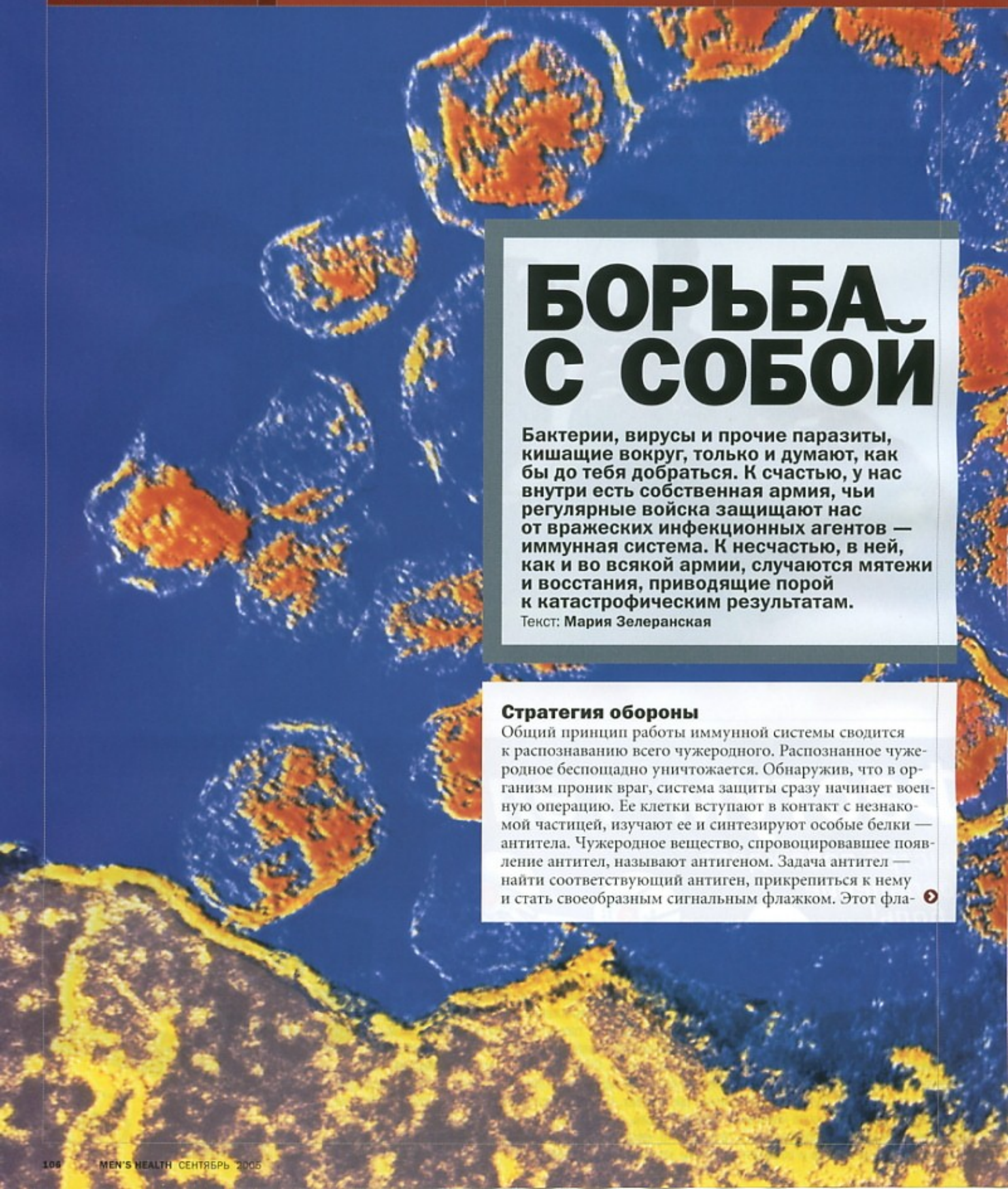
Быстро побеждает воспаление и боль!

Она всегда приходит неожиданно, в самое неподходящее время. Она часто подставляет тебя в компании твоих друзей. Она не позволяет тебе вести себя естественно. БОЛЬ... Ушибы, растяжение связок и мышц, травмы суставов – к сожалению, все это случается не только во время занятий спортом. Иногда пара часов, проведенных под кондиционером в офисе, обеспечат тебе застуженную шею, а затеянная дома перестановка мебели обернется болью в спине. Стоит ли терпеть, когда есть **Фастум® гель** – современный препарат немецкой компании Берлин-Хеми? Он эффективен при ревматизме, артрите и радикулите, легко справляется с болью и воспалениями при ушибах, вывихах, растяжениях мышц и связок. Облегчение наступает сразу же после нанесения **Фастум® геля**, а через 20–30 минут боль уходит окончательно. Обезболивающий эффект сохраняется в течение 6–8 часов. **Фастум® гель** быстро впитывается, не оставляет жирных пятен на одежде и обладает приятным запахом. Забудь о боли!

Берлин-Хеми
Менарини

Ассоциация ревматологов России
АРР
г. Москва

Рег. уд. П № 012306/01-2000



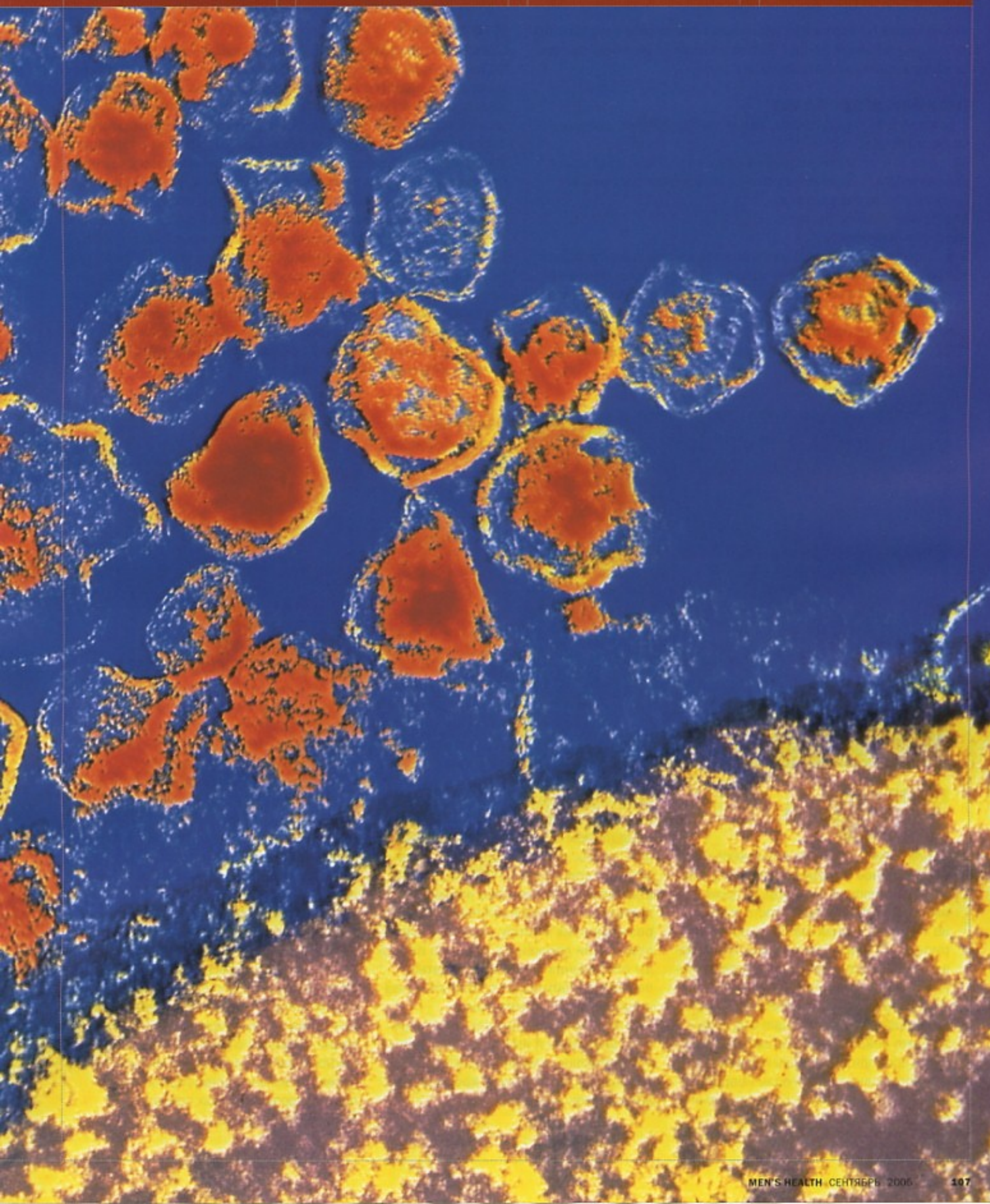
БОРЬБА С СОБОЙ

Бактерии, вирусы и прочие паразиты, кишащие вокруг, только и думают, как бы до тебя добраться. К счастью, у нас внутри есть собственная армия, чьи регулярные войска защищают нас от вражеских инфекционных агентов — иммунная система. К несчастью, в ней, как и во всякой армии, случаются мятежи и восстания, приводящие порой к катастрофическим результатам.

Текст: **Мария Зелеранская**

Стратегия обороны

Общий принцип работы иммунной системы сводится к распознаванию всего чужеродного. Распознанное чужеродное беспощадно уничтожается. Обнаружив, что в организм проник враг, система защиты сразу начинает военную операцию. Ее клетки вступают в контакт с незнакомой частицей, изучают ее и синтезируют особые белки — антитела. Чужеродное вещество, спровоцировавшее появление антител, называют антигеном. Задача антител — найти соответствующий антиген, прикрепиться к нему и стать своеобразным сигнальным флажком. Этот фла-



жок должна обнаружить иммунная система и открыть по нему прицельный огонь. Такой комплекс мер безопасности называется иммунным ответом.

Ошибки и пробелы

К сожалению, эта система, как и любая другая, далеко не безупречна.

1 Враг (то есть инфекция) может оказаться настолько сильным, что даже здоровая иммунная система не сможет с ним справиться.

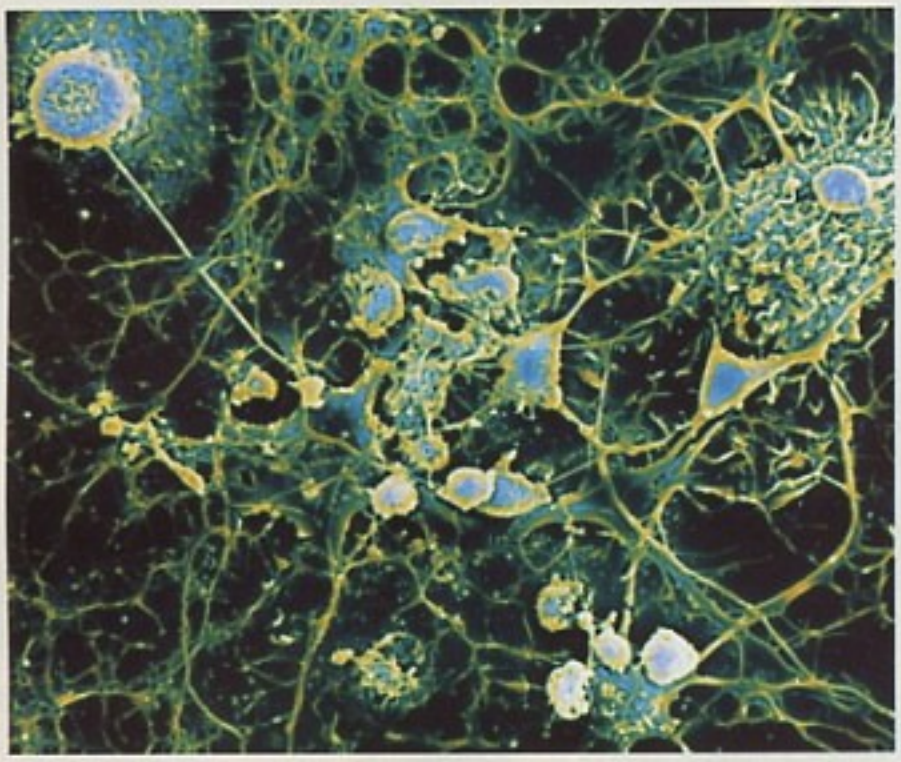
2 Ослабленным бывает и сам иммунитет.

3 Система защиты может принять за врага совершенно безопасное вещество и начать борьбу с несуществующей угрозой. Такое повышение иммунных реакций именуется аллергией.

4 Пострадать от иммунитета могут твои собственные клетки, если вдруг их перепутают с агрессивными бактериями.

Кто здесь?

Способность отличать своих от чужих — главное свойство иммунной системы. Для этого (еще в процессе эмбрионального развития) у нее появляется так называемая толерантность к белкам и клеткам собственных тканей. Но известны случаи, когда система дает сбой и принимает собственные молекулы за вражеские. С врагом разговор короткий — специальные клетки, до зубов вооруженные губительными для органики веществами, устремляются в атаку. Так и возникают аутоиммунные заболевания — другими словами, нападения иммунной системы на своего хозяина. Удивительно, но если не считать этого сбоя, механизм иммунитета продолжает работать как часы, образуя антитела к собственным клеткам (так называемые аутоантитела) и уничтожая мнимых врагов. В результате организм начинает разрушать сам себя, причем делает это на совесть. В настоящее время иммунологам известно около 80 различных способов самоуничтожения, то есть аутоиммунных заболеваний.

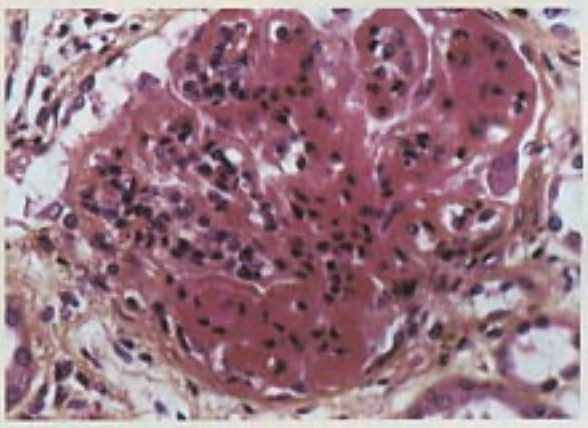


ПРОБЛЕМА: РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Заболевание спинного и головного мозга, связанное с разрушением оболочек нервных волокон, по которым проходят импульсы. Эти оболочки состоят из белка миелина. Точная причина, провоцирующая их разрушение, до сих пор неизвестна. Ясно только одно — миелин становится «видимым» для иммунной системы, после чего она создает антитела, атакующие и разрушающие его. В результате нейроны утрачивают способность проводить нервные импульсы, а это приводит к различным неврологическим нарушениям — от неразборчивости речи до полного паралича.

РЕШЕНИЕ: Оказывается, у прожитых лет есть свои преимущества: рассеянный склероз чаще возникает у молодых людей (20-30 лет и ранее) и значительно реже — после 40. К сожалению, болезнь часто начинается среди полного здоровья, однако нередко ее развитие провоцируют грипп или ангина. Так что опасайся инфекционных заболеваний, а уж если не повезло, следи за своим поведением сразу после выздоровления, чтобы, если что, сразу же обратиться к специалисту. Объект твоего внимания — временное нарушение зрения или речи, появление грубых размашистых жестов, нарушение координации движений. Учти, что периоды обострения могут чередоваться периодами ремиссии с полным исчезновением всех симптомов.

Для лечения используются гормональные препараты и иммуносупрессивные (подавляющие иммунитет), а также препараты, улучшающие кровообращение и обмен веществ в мозге.



ПРОБЛЕМА: СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

Еще одно заболевание, поражающее многие органы: кожу и суставы, печень и легкие, сердце и почки. Дефект иммунной системы приводит к образованию огромного количества антител к собственным тканям организма. В результате развивается хроническое воспаление внутренних органов.

РЕШЕНИЕ: 90% больных красной волчанкой — молодые женщины, так что следить придется не за собой, а за своей подругой. Чаще всего болезнь начинается с поражения мелких суставов кистей рук или стоп. Второй верный признак — покраснение кожи щек и носа в форме бабочки, а также покраснение зоны декольте, усиливающееся при волнении. Диагноз может поставить и врач-ревматолог на основании анализов крови и исследований иммунной системы. Больные нуждаются в непрерывном комплексном лечении с использованием гормональных противовоспалительных препаратов и иммунодепрессантов.

Что происходит?

Существуют два механизма развития этих болезней.

1 Вмешательство извне В этом случае виновата не столько иммунная система, сколько вирусы, а также лекарственные препараты, с помощью которых от них пытаются избавиться. Все это может повлиять на белки организма, которые могут изменить свое строение и свойства, стать похожими на чужеродные и привлечь к себе внимание иммунной системы.

2 Системная ошибка Иммунная система теряет эту самую важную способность — отличать своих от чужих. Белки и клетки остаются неизменными, но отношение к ним меняется в худшую сторону.

Изучая причины сбоев в защите организма, иммунологи продвинулись очень далеко, разобрались во взаимодействиях на молекулярном уровне. Однако даже если наверняка знать, что «причина кроется в соматической мутации лимфоидных клеток и появлении запретного клона», легче не становится. Сложностей в лечении этих заболеваний масса. До сих пор нет общепринятой классификации аутоиммунных болезней. Чаще всего болезни разделяют по характеру повреждений на органоспецифические (когда воинствующие клетки и антитела набрасываются на один орган или ткань) и системные (когда поражены разные органы или ткани). При этом разные аутоиммунные заболевания протекают по разным сценариям и с различными симптомами.

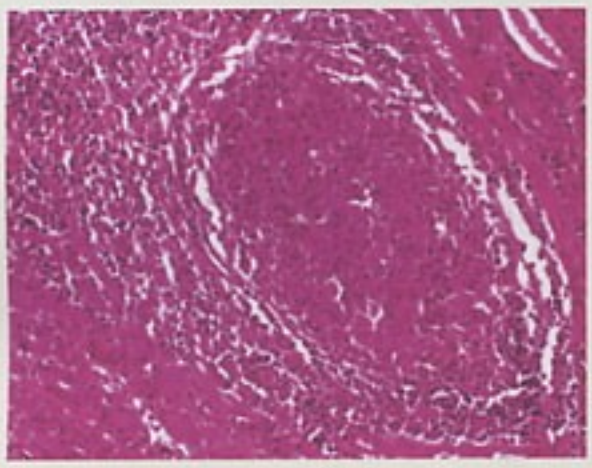
ПОЛНАЯ ГОТОВНОСТЬ

Разумеется, никто из нас не застрахован даже от обычного насморка, и это не повод писать завещание. Однако полезно определить, входишь ли ты в группу риска, и соблюдать хотя бы элементарные правила безопасности. Среди факторов, вызывающих развитие аутоиммунных болезней, выделяют:

- наследственную предрасположенность,
- повышение уровня некоторых гормонов,
- влияние окружающей среды.

Известно, что подверженность аутоиммунным болезням нередко носит семейный характер, причем чем ближе родство, тем больше риск, так что следи внимательно за здоровьем родственников, а особенно (если таковой есть) за братом-близнецом.

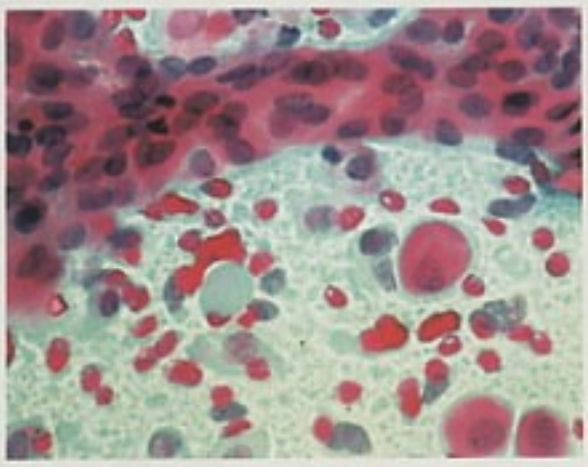
Кроме того, старайся избегать инфекционных заболеваний и серьезно относись к любым воспалительным процессам в твоем организме. Их лечение нужно доводить до конца.



ПРОБЛЕМА: ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО

Еще одно аутоиммунное заболевание, поражающее в основном женщин. Как и в прочих случаях, в организме образуются антитела, только на этот раз агрессивные к тканям щитовидной железы. В итоге железа перестает правильно функционировать.

РЕШЕНИЕ: Длительное время болезнь может протекать вовсе бессимптомно. Если же симптомы проявляются — это чаще всего признаки дисфункции щитовидной железы, которые трудно распознать, особенно в женщине. Среди них — беспричинная плаксивость, нервозность, бессонница, раздражительность и нетерпимость к жаре. Еще один признак — «гневный взгляд»: глазные щели раскрыты, глаза блестят, моргание редкое. Если для изучаемого экземпляра все это было раньше не характерно — пора к врачу. На ранних стадиях, при своевременной диагностике достаточно будет противовоспалительной терапии. При более серьезных случаях используется тяжелая артиллерия: гормональные средства.



ПРОБЛЕМА: РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Самое распространенное системное аутоиммунное заболевание, связанное с разрушением соединительной ткани суставов. Разбалансированная иммунная система атакует здоровую ткань хрящей и разрушает ее, что со временем может привести к полной неподвижности и деформации сустава.

РЕШЕНИЕ: Болезнь опасна и коварна, поскольку распознать ее на ранних стадиях довольно трудно, а запущенный случай может привести к катастрофическим последствиям. Твоя задача — успеть обратиться к врачу до того, как болезнь начнет разрушать суставы. Для этого внимательно прислушивайся к собственным ощущениям в руках и ногах, особенно по утрам. Первый признак — чувство скованности в кистях, стопах или позвоночнике, на смену которому приходит боль. Сначала эти ощущения длятся от нескольких минут до часа, а по мере развития болезни растягиваются на дни. Не исключена припухлость суставов, а кожа над ними может показаться горячей на ощупь. Беги к врачу немедленно, возможно, при небольшой активности процесса тебе пропишут противовоспалительные препараты, а также специальные упражнения для разработки суставов. Если же болезнь не отступит, придется настраиваться на серьезное лечение иммуносупрессивными препаратами, а может, и кортикостероидными гормонами. MH

ФОТО: EAST NEWS/SPL

ШОУ-БИЗНЕС: ВХОДНОЕ ПОСОБИЕ

Когда нет ни денег, ни славы — жить совсем тяжко. Когда нет славы, но есть деньги — получше, но уж очень скучно. А вот когда слава, пусть даже без денег — совсем другое дело. Такие радужные перспективы открываются только в мире шоу-бизнеса. Осталось только выяснить, как туда попадают.

Текст: **Эльдар Голдберг**

Первое, что нужно усвоить, — карьера артиста или даже продюсера вполне тебе по силам. Если у тебя есть уверенность в себе, работоспособность и хоть капля таланта — нет ничего невозможного.

Российский шоу-бизнес напоминает колхозную корову — тощий и хромой на все четыре ноги. Это уже не та сфера, где можно сколотить баснословное состояние. Тем не менее борьба тебе предстоит серьезная. Шальных денег стало меньше, «пираты» совсем совесть потеряли, а когда у артистов не хватает средств на пополнение коллекции барабанных педалей, они натурально звереют. Поэтому готовься — легко не будет. По крайней мере, вначале.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Если в Америке любой, кто желает связать судьбу с шоу-бизнесом, со всех ног несется в Лос-Анджелес, то в России таким городом является Москва. Но если ты собираешься купить билет, прихватить смену белья и рвануть в столицу, чтобы спустя пару месяцев стать знаменитостью, ничего у тебя не получится. Возьми на вооружение три правила.

1 Обеспечь площадку для старта В родном городе ты должен быть звездой №1. Как этого достичь? Выступать на творческих вечерах в ДК «Красный Путеец», на передачах вроде «Алло, мы ищем таланты», играть в местных клубах. Так ты получишь ценный концертный опыт, установишь полезные контакты, да и денег подзаработаешь. Главное — засветиться и дать парочку интервью для местных СМИ. Если ты не придешь к выводу, что лучше быть первым в Лабытнанги, чем 138 в столице, тогда — в Москву, в Москву! И лишь затем, чтобы начать все с нуля.

2 Выбери правильное время Лето — пора отпусков практически во всех сферах человеческой деятельности. Удачное время для осмысленного переезда — сентябрь-октябрь. То есть как раз сейчас.

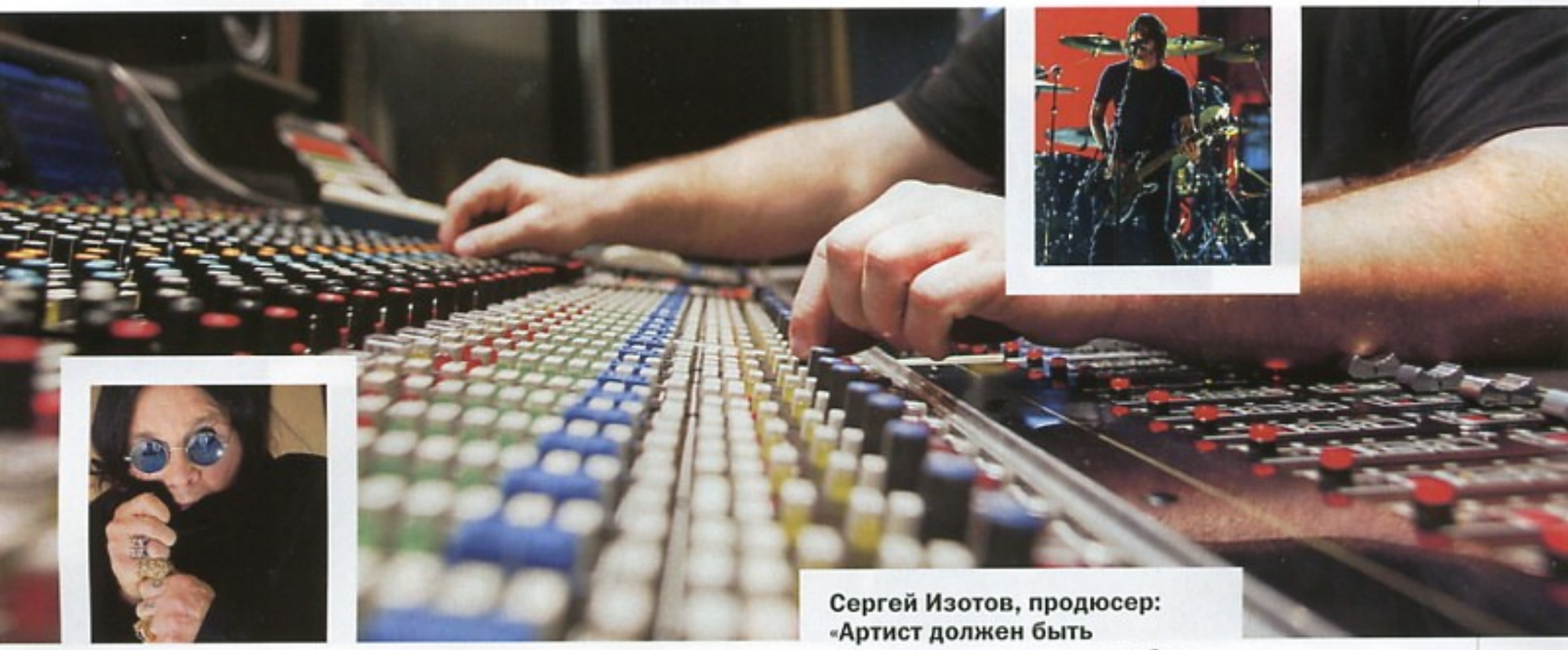
3 Не сомневайся Заготовь речь, смысл которой будет сводиться к тому, что именно ты — новая надежда российской музыки (театра, кино). Теперь можно начать обивать пороги. Время сейчас весьма удачное — физиономии, смотрящие на нас

ФОТО: RPG/CORBIS

с экранов, всем порядком надоели, так что аудитория нуждается в тех самых новых именах.
Итак, что же сделать, чтобы стать...

...ПЕВЦОМ

ПЛЮС Девочки визжат на твоих концертах и закидывают тебя предметами интимного гардероба, таблоиды обсуждают каждый твой чих.
МИНУС На 330 концерте девочки визжат и закидывают тебя предметами интимного гардероба, таблоиды обсуждают каждый твой чих. А чихаешь ты исключительно по воле продюсера.



Сергей Изотов, продюсер: «Артист должен быть настоящим — таким, чтобы люди сами ему поверили, без всяких пиар-кампаний. Клоунов на сцене и так полно. Сейчас любой интересный и новый проект пойдет на ура, потому что старье уже всем надоело»

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Первые шаги определяют всю твою дальнейшую судьбу. Пробиться в одиночку практически нереально. Главное — найти порядочного и толкового продюсера. Вот тебе несколько проверенных советов:

1 Демозапись Ты забываешь про сон и пищу, не отвечаешь на звонки и за одну бессонную ночь записываешь 44 гениальных опуса про любовь, расцвет и падение. Помни, что для демодиска требуются только пять-шесть композиций, причем недлинных и желательно с разными мелодиями, чтобы специалист мог оценить твой вокальный и артистический диапазон. Диапазон у тебя небольшой — примерно шесть-семь нот. Зато самые верхние из них ты берешь так, что у подруги начинаются озноб и крапивница. Теперь осталось только составить грамотный пресс-релиз, который ты будешь рассылать вместе с CD. В релизе должны быть твои контактные телефоны и выдержки из местных газет, сообщающие миру о твоей гениальности.

2 Организуй рассылку Успех этого этапа во многом зависит от твоей навязчивости. Ты должен отправить демо-запись максимальному количеству людей, имеющих хоть какое-то отношение к шоу-бизнесу, и проесть плешь им всем. Звони Евгению Александровичу из «АОР Проджект», тете Лене из Музпромпросвета и Ваське из школьного ансамбля «Звездная молния». Устрой спам-атаку на продюсерские центры. Не впадай в уныние из-за первых отказов — это нормальное явление. Рано или поздно количество перейдет в качество, и ты встретишь необходимого тебе специалиста. И когда наконец на твое предложение откликнется некий продюсер В. Кидалов, переходи к следующему пункту.

3 Наведи справки Постарайся получить любую информацию про Кидалова, вплоть до того, чем он болел в детстве. Прежде чем заключить контракт, обратись к юристу за подробной консультацией. Иначе рискуешь попасть в долгосрочное рабство и заработать нервный срыв.

4 Доверься профессионалу Начинаются творческие будни. Продюсер берет на себя все расходы, договаривается со звукозаписывающей компанией и в два счета оформляет тебе гастроли в отдаленный казахский аул. Учти, что запись твоего альбома обойдется не меньше чем в $30 000, съемки клипа — от $20 000, внешний вид (консультация стилиста и сценические костюмы) — от $5000. Так что если захочешь поссориться с продюсером, вспомни, что ты ему уже должен.

5 Чеши! Ты никогда не заработаешь на выпуске альбома по причине тотального аудиопиратства. В России доход артистам приносят только гастроли (на профессиональном жаргоне — чёс). Придется забыть про комфорт и нормальный распорядок дня, телепортируясь из одного часового пояса в другой. А когда твои песни зазвучат не только из радиоприемников, но и из мобильных телефонов, ты наверняка подхватишь звездную болезнь. Впрочем, тот же продюсер тебя быстро вылечит.

...ПРОДЮСЕРОМ

ПЛЮС Ты — царь, бог и отец родной для звезд эстрады. Да еще и деньги за это получаешь.

МИНУС Понадобятся серьезные капиталовложения. Иногда они даже возвращаются.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ Увы, публика часто чрезвычайно далека от твоих высокоинтеллектуальных потуг и требует композиций о том, как «мы с Толяном Лысым устроили гоп-стоп». Впрочем, идти у публики на поводу совсем не стоит. Воспитывать у людей хороший вкус — дело тяжелое, но благородное.

По мнению продюсера Евгения Фридлянда, новичку в нынешних условиях придется несладко. Подходы к стратегически важным телеканалам и радио перекрыты. Поэтому твой первоначальный капитал должен выражаться не только в хороших цифрах, но и в полезных деловых связях. (Евгений Александрович из «АОР Прожект», тетя Лена из «Мьюзик Просвет Продакшн» и Васька, который теперь работает на телевидении.) Помни одно важное правило — не вкладывай денег больше, чем ты можешь позволить себе потерять. А теперь ознакомься с пошаговой инструкцией.

1 Найди талантливого артиста Лучше именно певца, а не певицу. Встретить будущего кормильца можно где угодно, даже в подземном переходе. Посещай фестивали и конкурсы, броди по интернету, стань завсегдатаем ресторанов и клубов с живой музыкой, можешь объявить кастинг. Работа довольно кропотливая и напоминает поиск иголки в стоге сена. Утешайся тем, что в будущем твое доброе имя станет магнитом для начинающих певцов.

2 Сделай хит Точнее, первый блин. Еще точнее — пробный шар для запуска в радиоэфир. Студию возьми в аренду, чтобы на первом этапе не тратиться на дорогое оборудование. Стоимость аренды — от $15 до 120 в час. Если не уверен, что сможешь создать хит, пригласи композитора. Запись одной песни у известного хитмейкера может стоить $50 000.

3 Штурмуй радиостанции Методично обходи всех программных директоров, уговаривая их поставить в ротацию спродюсированную тобой песню про Толяна Лысого. Если ты действительно записал что-то дельное, композицию вполне могут взять в эфир. И даже денег не попросят.

4 Работай по контракту Песня вошла в различные хит-парады и ежедневно звучит на радио. Значит, пришла пора заключить контракт с артистом. Постарайся сделать это так, чтобы в дальнейшем ты мог послать его куда угодно (в смысле гастролей), а он тебя — нет (во всех смыслах).

5 Придумай шоу Теперь надо создать концертную программу, прикупить сценические костюмы и снять видеоклип, потому что даже в Магадане твоего артиста должны узнавать в лицо. Нужен броский сценический образ. Чем необычнее — тем лучше. На заметку — мальчик с жабрами уже был.

Евгений Фридлянд, продюсер (компания FBI Music): «Нужно быть волевым человеком и даже диктатором. Только продюсер точно знает, что надо делать для осуществления проекта. Поэтому общение с артистом — это вечный поиск компромисса между дружескими отношениями и командным управлением»

6 Запиши альбом Это хороший информационный повод, чтобы отправиться на гастроли по всей стране. Когда будут готовы первые пять-восемь песен, проведи переговоры со звукозаписывающей компанией. На отчисления с каждой проданной пластинки не надейся. Постарайся выторговать солидный гонорар за передачу прав на выпуск альбома. Эта сумма тут же уйдет на погашение долгов.

7 Организуй гастроли В первый тур езжай вместе с артистом — сэкономишь на концертном директоре. Теперь каждая копейка на счету. И помни: прокатчики — твой хлеб. Не подводи их.

...ДИДЖЕЕМ

ПЛЮС Приятно делать людям приятно.

МИНУС Пашешь с ночи до утра.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Среднестатистический диджей — более вольная и менее популярная птица, чем эстрадный певец. Его карьера требует минимальных вложений. Для работы в клубах тебе понадобятся вертушки, набор игл и пара десятков виниловых дисков. Можно научиться этому ремеслу в одной из диджейских школ, а можешь освоить его самостоятельно. В любом случае твой музыкальный вкус и умение чувствовать настроение аудитории будут решающими факторами успеха.

Грув, диджей, композитор и продюсер: «Ты не должен себя компрометировать. Выживать в шоу-бизнесе не надо, а надо жить, чувствовать и не делать плохую музыку. Всегда оставайся при своем мнении и не реагируй на слова окружающих»

1 Не отказывайся работать бесплатно Во всяком случае, на первых порах. Владельцы клубов охотно приглашают к себе талантливых бессребреников.

2 Участвуй в совместных выступлениях и фестивалях Конкуренция подхлестывает фантазию, а новые знакомства никогда не помешают.

3 Делай ремиксы Такие занятные, на раскрученные песни. Твоя версия может стать самостоятельным хитом.

...АНТРЕПРЕНЕРОМ

ПЛЮС Вокруг тебя постоянно вьются симпатичные актрисы и знаменитые актеры, желающие получить роль.

МИНУС Сценарии вроде «Расцвет и гибель империи Мозговых Червей» будут сыпаться на тебя бесконечно.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Выучи слово «антреприза». Это значит, что ты приглашаешь актеров, известных публике по фильмам и сериалам, и делаешь с ними спектакль. А потом везешь его на гастроли по всей стране. Ходят упорные слухи, что театры в ближайшее время лишатся финансовой поддержки со стороны государства. Если это случится, профессия антрепренера станет востребованной. Но без грамотного консультанта (театрального режиссера, например) ты далеко не уедешь.

Евгений Морозов, театральный продюсер, учредитель компании «Империя звезд»: «Сейчас в театре уже нет плохих продюсеров, они все ушли в другие сферы. Единственный реальный способ заявить о себе — прийти в известный театр и договориться о совместной постановке. От театра — имя и площадка, от тебя — все остальное. А если начать индивидуально, наверняка прогоришь. Как уже сделали очень многие — на мюзиклах, например»

1 Найди пьесу «Мозговых Червей» лучше оставить на растопку дачного камина. А вот ретрокомедии — цилиндры, смазливые горничные и любовники в шкафу — идут на ура.

2 Работай на зрителя Кассу тебе сделают барышни всех возрастов. Позаботься, чтобы им было на кого посмотреть. Заодно и с Хабенским познакомишься. Уговоришь его посидеть в шкафу — спектакль окупится.

3 Собери труппу Минимум — трое актеров, максимум — семеро. Мужчин всегда должно быть больше, чем женщин. Не спрашивай почему — так надо.

4 Спланируй бюджет Для постановки спектакля понадобится $70 000-80 000. В эту сумму входят репетиционные расходы, затраты на костюмы, декорации, а также гонорары режиссеру и сценаристу.

5 И самое важное — никогда не предлагай актрисам сыграть роль женщины в возрасте. Это очень опасно для жизни. MH

Облачно с пояснениями

Только невежественные и недальновидные люди думают, что разглядывать облака — занятие пустое. Поэтому они и мокнут под дождем, попадают под девятый вал и регулярно входят в штопор. Жаль их, конечно. Но, с другой стороны, могли бы и МН иногда почитать.

Жизнь отдельных облаков весьма коротка. Кучевой индивид чаще всего не в состоянии протянуть более 10-15 минут

ВЕРХНИЙ ЯРУС

Высота над землей:
в умеренных широтах.....7-10 км
в тропиках .....17-18 км

ПЕРИСТЫЕ (Cirrus)
● **Что видишь:** тонкая, белая и почти прозрачная пелена.
● **Освещенность:** солнце сияет, не обращая внимания на такие мелочи.
● **Прогноз:** если циррусы парят в чистом небе сами по себе, отправляйся за букетом полевых цветов для подруги. Если же облака вытягиваются веером из одной точки у горизонта и к ним постепенно присоединяются другие, скажи ей, что ты убежденный противник материального подтверждения чувств.

ПЕРИСТО-КУЧЕВЫЕ (Cirrocumulus)
● **Что видишь:** белые тонкие облака, похожие на волны, рябь, барашки или вытянутые в линию клочки ваты.
● **Освещенность:** солнце проглядывает, но окружено светло-голубоватым ореолом с красными краями.
● **Прогноз:** отличное время для садовых работ. Высадка луковиц тюльпанов и сбор урожая огурцов идут на ура в влажную пасмурную погоду.

ПЕРИСТО-СЛОИСТЫЕ (Cirrostratus)
● **Что видишь:** белую или серо-голубоватую однородную пелену. Иногда слегка волокнистую.
● **Освещенность:** часто вокруг солнца или луны образуются радужные круги. Иногда появляются размытые светлые пятна неподалеку от настоящего солнца.
● **Прогноз:** жарим рыбу. Выловленную при более благоприятной погоде.
Примечание яхтсмена: *возможен шторм. Особенно если поначалу эти облака были в компании с перисто-кучевыми, которые вскоре удалились. А если первыми скрылись перисто-слоистые — погода будет отменной.*

СРЕДНИЙ ЯРУС

Высота над землей:
в умеренных широтах .....2-6 км
в тропиках.....до 8 км

ВЫСОКОСЛОИСТЫЕ (Altostratus)
● **Что видишь:** унылая сероватая пелена облаков с волокнистыми лоскутьями. Все или почти все небо затянуто.
● **Освещенность:** солнечный диск тускло и зловеще мерцает сквозь облака.
● **Прогноз:** хватай подругу — и в койку! Если будет сопротивляться — упирай на погоду. Заняться больше все равно нечем.

ВЫСОКОКУЧЕВЫЕ (Altocumulus)
● **Что видишь:** сплошная пестрота. Белые или сероватые волны и полосы, состоящие из отдельных пластов или хлопьев. Иногда в этом ковре появляются дыры.
● **Освещенность:** солнце может проглядывать. Если слой облаков тонкий, его края приобретают радужную окраску. В науке это называется иризацией.
● **Прогноз:** раздевайся, выходи на балкон и экономь на мыле и шампуне.
Примечание яхтсмена: *срочно найти тихую гавань. Высококучевые облака на горизонте, как правило, предвещают приближение холодного фронта. Значит, ливней и шквалов не избежать.*

НИЖНИЙ ЯРУС

Высота над землей:
в умеренных широтах .....2,5 км
в тропиках.....3 км

СЛОИСТО-КУЧЕВЫЕ (Stratocumulus)

● **Что видишь:** очень похожи на высококучевые, но посолиднее. Обычно образуются ночью и исчезают ранним утром.

● **Освещенность:** изредка проглядывает луна. Это очень гламурно.

● **Прогноз:** в сексе практиковать позу «девушка сверху». Пусть она мокнет.

СЛОИСТЫЕ (Stratus)

● **Что видишь:** все небеса тоскливо серы. Облачность напоминает с трудом приподнявшийся с земли туман, в котором плавают неопрятные клочья.

● **Освещенность:** диск, если просвечивает, имеет четкие очертания.

● **Прогноз:** срочно нарушить режим и завалиться спать.

Примечание яхтсмена: *придется задержаться в порту. Царит полный штиль.*

СЛОИСТО-ДОЖДЕВЫЕ (Nimbostratus)

● **Что видишь:** давящий, мрачно-серый слой с размытым основанием. Во время дождя кажется однородным. В перерывах — волнистым.

● **Освещенность:** слабая. Солнце полностью скрыто облаками.

● **Прогноз:** любоваться облаками только в очках — иначе глаза быстро станут влажными.

Даже 18 км до перистых облаков — не расстояние. Ведь самое высокое облако — галактика Большое Магелланово Облако — удалено от Земли на 180 000 световых лет, то есть дальше, чем перистые, в 94,6 квадриллиона раз. Но чтобы им полюбоваться, придется пересечь экватор

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВЫСОТУ ОБЛАКОВ

А стало быть, и дать себе точный прогноз. Увы, на глаз практически невозможно — даже опытные пилоты часто ошибаются. Научный метод таков. Заходишь на сайт: http://meteocenter.net/ и ищешь прогноз погоды в ближайшем к предполагаемому месту пребывания аэропорту. Находишь там показатель «точка росы» — это градус, при котором (в соответствии с влажностью воздуха) начинает конденсироваться водяной пар. То есть образуются облака. Затем смотришь температуру воздуха у земли (обычную бытовую). Разницу этих двух температур делишь на градиент температуры. Испугался слова «градиент»? Напрасно. Он в среднем равен шести (температура воздуха снижается на 6° при подъеме на каждый километр). Теперь считаем, Например: температура на твоем балконе = 25°, точка росы = 10°. Расчет: (25–10)/6 = 2,5 км. Значит, нижний край облаков находится на высоте 2,5 км.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ КРИЦКИЙ

ВЕРТИКАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Высота над землей:
в умеренных широтах .....от 0,8 до 1,5 км
в тропиках.....от 1 до 2 км

КУЧЕВЫЕ (Cumulus)

● **Что видишь:** белые, плотные, уходящие ввысь башни с белыми куполообразными вершинами и плоским светло-серым основанием. Чаще всего плавают в гордом одиночестве, но иногда собираются в целые города или горы цветной капусты.

● **Освещенность:** солнце сияет, если его не закрыли. Против солнца облака кажутся темно-серыми. По краям — светлая кайма.

● **Прогноз:** самое время петь про «белогривые лошадки» и блаженно улыбаться.

Примечание планериста: *лучше не придумаешь. Под кучевыми облаками образуются восходящие потоки воздуха, которые позволяют летать в любом желаемом режиме.*

КУЧЕВО-ДОЖДЕВЫЕ (Cumulonimbus)

● **Что видишь:** все те же белые горы-башни, но на этот раз с угрожающе темным основанием и волокнистым верхом.

● **Освещенность:** солнце все чаще скрывается, так что не загоришь.

● **Прогноз:** надеть три куртки одна на другую, раскрыть самый большой зонт и для верности обмотаться целлофаном и скотчем. При этом на улицу лучше не выходить.

Примечание планериста: *попадать в такие облака не просто опасно, а смертельно опасно. Поток способен затянуть на высоту до 15 км. Такие облака могут разрушить даже мощные авиалайнеры.* МН

ГВОЗДЬ СТОЛИЦЫ

Человек, которого ты увидишь в этой рубрике, приехал в Москву впервые. У него есть четкий план действий: посетить самые главные достопримечательности столицы. В зоопарк сходить, в цирк, плюнуть с Воробьевых гор и съесть сладкой ваты на ВДНХ. Проблема в том, что весь первый день у нашего приезжего ушел на покупку самых модных столичных вещей. А уж дальше — смотри, что получилось.

Шляпа **Boss Hugo Boss Orange Label**
Пиджак бархат с вельветом **Boss Hugo Boss HUGO**
Льняная рубашка **TJ Collection**
Галстук, ремень **Prada**
Брюки **Trussardi Sport**
Сумка из кожи игуаны **Schedoni**

Фотограф: **Михаил Королев**
Ассистент фотографа: **Константин Кочергин**
Редактор моды: **Лариса Лазарева**
Ассистент редактора моды: **Александра Белоус**
Визажист: **Наталья Иванова**
Модель: **Кирилл Шикин, агентство Fashion**

Куртка с воротником
из искусственного меха **Firetrap**
Рубашка **Pal Zileri**
Галстук **Pal Zileri**
Вельветовые брюки **Dolce & Gabbana**

Бархатный пиджак **Gas**
Жилет и шарф **Pal Zileri**
Брюки **Strellson**
Ремень **Trussardi Jeans**
Ботинки-челси **Patrick Cox**

Куртка **Pal Zileri Concept**
Свитер **Boss Hugo Boss Orange Label**
Джинсы **Gas**
Зонт-трость **Swaine Adeney Brigg**

Костюм **Messori**
Рубашка **Canali**
Джемпер **Isaia**

Бейсболка **Boss Hugo Boss Orange Label**
Джинсовая куртка с вязаным воротником **Indian Rags**
Рубашка **Einhorn**
Джемпер **Gran Sasso**
Брюки **Gas**
Ремень **Strellson**

МОДА

Бархатный пиджак **Boss Hugo Boss HUGO**
Свитер, шарф, шапка **Setball**
Вельветовые брюки **Isaia**
Ботинки **Messori**

Куртка из шерсти, комбинированная с кожей, **Pal Zileri Lab.**
Кашемировый джемпер-поло **Canali**
Кашемировый шарф **Kiton**
Джинсы **Dolce & Gabbana**

Рубашка **Gieves & Hawkes**
Галстук **Luciano Barbera**
Плащ с капюшоном **TJ Collection**
Кожаный портфель **TJ Collection**

Кожаная куртка **Dsquared2**
Очки **Dolce & Gabbana**
Рубашка **Luciano Barbera**
Жилет из кашемира **Rykiel Homme**
Брюки из тонкой шерсти **Dolce & Gabbana**
Ремень **Trussardi Jeans**
Перчатки из кашемира и кожи **Lanvin**

ВОКРУГ И ОКОЛО

Ехали как-то наши постоянные завсегдатаи светских вечеринок и концертов VJ MTV Елена Усанова и редактор моды МН Лариса Лазарева на очередное мероприятие. И застряли в вялотекущей пробке. Сначала дико нервничали. Потом стали разглядывать окружающее. Да так загляделись... Чуть в аварию не попали. Отдышавшись, решили: сейчас поделимся впечатлениями. Сказано — сделано.

Черное и белое: эти парни знают секрет универсального сочетания цетов

Белое на белом — безошибочный выбор!

Если ты поклонник Pink-панк-стиля, то явно выделяешься из толпы

Приверженцев стиля раста все больше и больше! Позитив и релакс

Хеви-метал — тонкий невысыхающий ручеек в море моды

Снуп как обычно неотразим. Афро-стайл — это всегда ярко, броско и незабываемо. Респект

Килт и мужские юбки-фартуки — излюбленный изыск авангардных дизайнеров и любителей этно

И ХОЧЕТСЯ, И КОЛЕТСЯ

Когда лицо начинает напоминать наждачку, а то и верблюжью колючку, ты принимаешь единственно верное решение — побриться. Вот только после бритья лицо нередко напоминает на ощупь засохшую школьную тряпку. Чтобы этого не случилось — не забывай нагружать полку в ванной соответствующими пузырьками и баночками.

1. Гель для бритья «Суперсвежесть» от **Nivea for Men** одновременно охлаждает и увлажняет кожу.
2. Magnetism for Men от **Escada** — лосьон после бритья с сочетанием древесных, пряных и амбровых нот.
3. Rasage Ideal от **Clarins** — пенящийся гель, не содержащий спирта.
4. Vichy Homme — увлажняющий гель-крем с тонизирующим эффектом. Повышает естественные защитные силы кожи.
5. Pevonia Botanica — смягчающий бальзам после бритья, оставляет приятное ощущение увлажненной кожи, добавляя ей гладкости и эластичности.
6. Black от **Kenneth Cole** — гель после бритья с бодрящим эффектом.
7. Гель для бритья от **Biotherm**— экстракт термального планктона гарантирует бритье без раздражений.
8. «Жуткая щетина» от **Nickel** — идеальный смягчающий гель для бритья для любого типа кожи и щетины.
9. Eau Sauvage от **Dior** — крем для бритья со свежими аккордами лаванды, розмарина, кедра и цитрусов.
10. L'Occitan — легкий бальзам после бритья, оставляет на коже тонкий аромат.
11. Бальзам после бритья **The Art of Shaving** с сандаловым эфирным маслом.

ФОТО: МАКСИМ БАЛАНИН, АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ

ПЕРВАЯ СВЕЖЕСТЬ

Зайдет, бывало, какой-нибудь господин в присутственное место, потолчется немного, а потом удивляется, куда это все окружающие подевались. А бывало, зайдет туда же другой господин и — мама миа! — девушек-то сколько вокруг. Сразу и не выберешь, кого на вечерний чай пригласить. Разница между двумя этими джентльменами проста и обоняема. Что набрызгал на себя первый — нам неизвестно. Зато мы твердо знаем, что второй, едва войдя, освежил присутствующих верхними нотами мяты и грейпфрута. Закрепил успех средними нотами сезама (он же — кунжут) и зерен кофе мокко. А когда вышел на секунду проветриться — всех присутствующих дам повлек шлейф с сугубо мужественными ароматами фундука и кедровых орешков. А пока первый господин удивлялся, куда это все исчезли, другой — удачливый — хвалил себя за то, что не пожалел вложить средства в парфюм-новинку **Very Irresistible Givenchy for Men**. Завидовать мы ему не стали. Просто пошли и купили такой же.

Стало тебе душно в родном Моршанске — иди в душ и представь себе, что ты в Большом яблоке. Ну то есть Нью-Йорке. Для того чтобы иллюзия была полной, прихвати с собой новый гель **DKNY Be Delicious**. Говорят, все уважающие себя манхэттенцы моют себя именно им.

Если подругу не устраивает ее изображение в зеркале, кожу стягивает и все такое — это беда. Значит, не дожидаясь выброса чувств и необдуманных решений, беги в магазин и покупай **Super Aqua-Day** от **Guerlain**. И не забудь пояснить, что это ее и от солнца защитит, если оно вдруг вздумает рассияться.

Физиономия в зеркале кажется тебе крайне неприятной? Не спеши на прием к пластическому хирургу. Сначала опробуй продвинутые **Skin Resurfacing Scrub** (термальный скраб глубокого действия) и **Skin Revitalizer** (восстановитель кожи). Дешевле обойдется.

1. Fresh от **Dunhill** — ощутимое дуновение океанского бриза. Гравированный флакон — сочетание современности и минимализма.
2. Black от **Kenneth Cole** — энергичный аромат для стильного, уверенного в себе мужчины.
3. Туалетная вода Intense KenzoAir от **Kenzo** — свежий и воздушный аромат, заключенный в цельный кусок стекла.
4. Туалетная вода For Men от **Menard** с экстрактом зеленого чая — для искушенных житейской мудростью мужчин.
5. 212 Men On Ice от **Carolina Herrera** — новая версия знаменитого аромата, сохранив приверженность основе, становится более свежей благодаря ярко выраженным цитрусовым нюансам.

ПУСТЬ ОСЕНЯЕТ

Пришел тут на днях один наш постоянный автор и говорит: «Виноват, заметку я написать не успел. Бабье лето на дворе. Приятно». Мы поняли. Но не простили и не отпустили. Выдали кучу флаконов с парфюмами и заставили нюхать (мол, если у тебя бабье лето — тебе и парфюмить). Что он выбрал, то и тебе предлагаем.

ЦЕНТР SPACЕНИЯ

Стресс в большом городе? Легко. Машины гудят, водители сигналят нецензурно, вредные выхлопы жизнь отравляют. Куда деваться-то? Слава богу, в центре Москвы есть такое местечко, где всего за пару часов тебя гарантированно избавят от нервного срыва. Tretyakov SPA называется. Как почувствуешь, что выдохся — так сразу туда и отправляйся.

Приветливая девушка встретит тебя и первым делом проводит в хаммам. Горячий пар с ароматом трав, бодрящий душ. Затем начнется самое интересное. Тебя ведут в кабинет и укладывают спиной на смесь из самонагревающейся минеральной грязи с морскими водорослями. Вдоль позвоночника разливается приятное тепло. Водоросли под тобой тихо шевелятся — это нормально, не беспокойся. Откуда-то сверху ненавязчиво звучит музыка. Пока привыкаешь к новым ощущениям, тобой уже занялись в четыре руки. Одна девушка колдует над лицом, другая делает массаж стоп. По японской методике шиацу, между прочим.

Эффект — потрясающий. Усталость стремительно покидает измученный организм. И делов-то на полтора часа, а энергия из тебя так и хлещет, будто целый день отдыхал. Выходишь бодрый и свежий, как листок мяты. Кстати, когда будешь там, обязательно обрати внимание на средства по уходу за кожей от Anne Semonin. Таких ты точно ни в одном месте не найдешь. В них — вся польза морских водорослей, олигоэлементов и эфирных масел. Захочешь и впредь сиять лицом, как надраенная монета, — непременно купи. И себе, и подруге. **Tretyakov SPA by Anne Semonin расположен по адресу: Третьяковский проезд, дом 3, 3 этаж.**

Поклонники кофе не обойдутся теперь без этого источника свежести, приправленного их любимыми нотами. **Iced by Cafe Pour Homme** — новый парный аромат женского Cafe-Cafe PURO Iced.

Когда тебе не нравится запах собственных подмышек, то, не воспользовавшись дезодорантом-антиперспирантом от **Gillette Series**, в приличное место не ходи. Нет, мы не настаиваем. Более того. Оставляем за тобой право выбора между тремя ароматами из новой линии: Freese, Refresh и Silver.

Если ты заметил, что теряешь волосы, не спеши впадать в депрессию. Новый молекулярный комплекс против алопеции, разработанный лабораториями **Vichy**, борется с выпадением волос на клеточном уровне, то есть на самой ранней стадии.

ФОРМА

1. Что есть после заплыва
2. Что такое остеоартрит
3. Как кататься на велосипеде

Металлокерамика влетела лягушке в копеечку

Закрой рот

Плавание эффективно и равномерно развивает мускулатуру, но для сброса лишнего веса этот вид фитнеса не очень подходит. Согласно исследованиям, опубликованным в журнале International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, зверский аппетит, пробуждающийся во время пребывания в воде, заставляет человека после тренировки потреблять в среднем на 20-40% больше калорий, чем он сжег в процессе упражнений. Если же приобщение к водной стихии для тебя дороже соображений диетологии, попытайся обмануть желудок, набивая его низкокалорийной пищей с большим количеством клетчатки и волокон, например фруктами.

$500 МЛН — ОБОРОТ РЫНКА ФИТНЕС-УСЛУГ В РОССИИ СЕГОДНЯ

Загадочный женьшень

Увеличить свою выносливость во время тренировок достаточно просто. Результаты исследований, опубликованные в Великобритании, показывают, что, потребляя ежедневно около 500 мг настойки женьшеня, ты за месяц добьешься прироста выносливости практически в два раза. Правда, опасливые ученые все же рекомендуют перед активным поглощением этой полезной китайской травки посоветоваться с врачом. Так, на всякий случай.

ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ НА СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Мы не обещаем, что это талантливо, но краткость гарантируем.

Что добавить к своему рациону, чтобы эффективнее наращивать мускулы?
ХРОМ

Какое упражнение из доступных в спортзале наиболее равномерно и рационально развивает мускулатуру и верхней, и нижней частей тела?
ГРЕБЛЯ

Каким должно быть идеальное содержание жира в организме взрослого человека?
11%

Какая хорошо развитая мышца на теле мужчины привлекает почти 40% женщин?
ЯГОДИЧНАЯ

На сколько в среднем нужно снизить дневное потребление пищи, чтобы стабилизировать вес?
200 КАЛОРИЙ

Какую дистанцию необходимо пробежать, чтобы сжечь калории, содержащиеся в одной средней порции салата «Цезарь»?
25 КМ

Жить вместе

Мы постоянно пытаемся дать тебе практичные и научно обоснованные советы о том, как эффективно похудеть. Нам это настолько надоело, что мы решили для разнообразия дать не менее практичный и научно обоснованный совет о том, как эффективно набрать вес. Американские ученые утверждают, что для этого тебе достаточно всегонавсего жениться. Получив регулярное питание и потеряв один из стимулов заниматься спортом — стремление нравиться девушкам, — ты обзаведешься ровным, аккуратным животиком уже через несколько месяцев. Если брак у тебя повторный — и того быстрее.

О преклонении

Твои колени — орган чрезвычайно чувствительный. Они могут пострадать при игре в футбол, при поднимании тяжестей и даже при слишком резвых танцах. Но, как выяснили американские ученые, гораздо сильнее и чаще они страдают от бездействия. Отсутствие физических нагрузок на коленный сустав является одной из основных причин развития весьма неприятной болезни — остеоартрита.

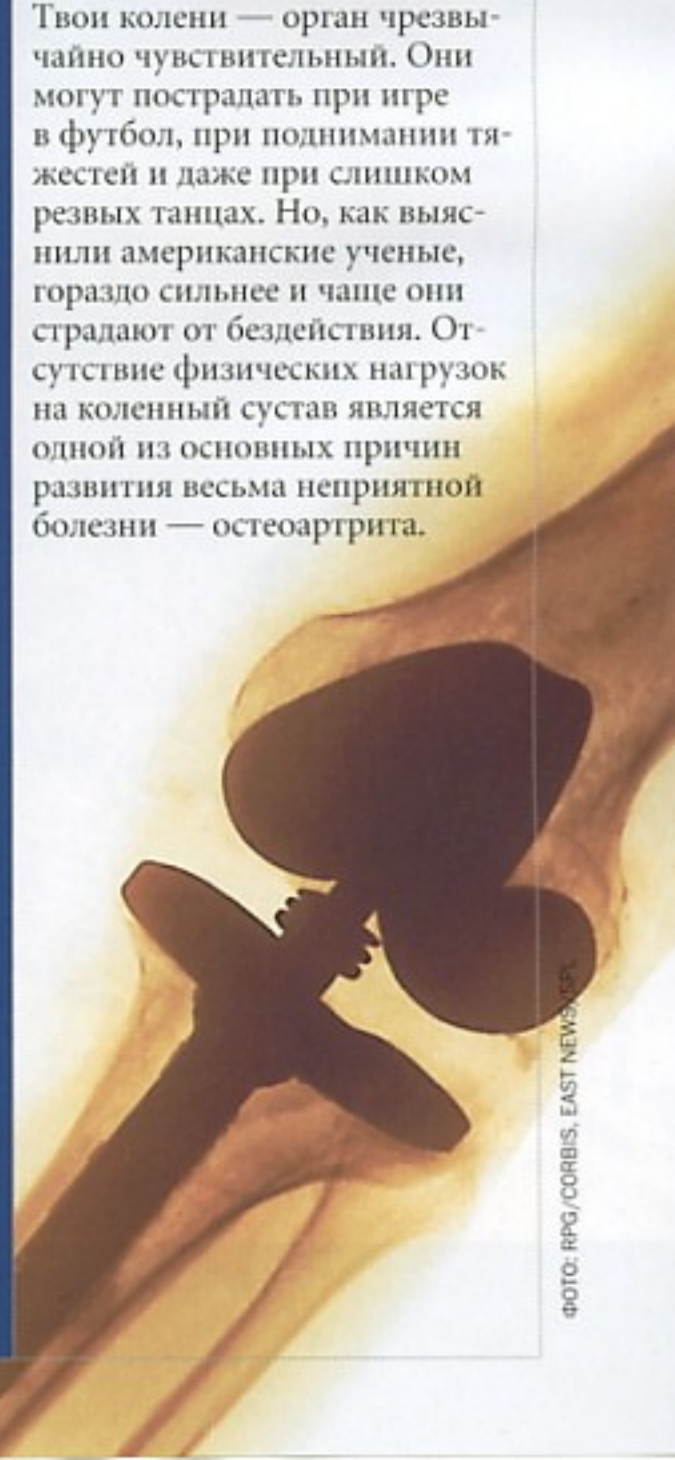
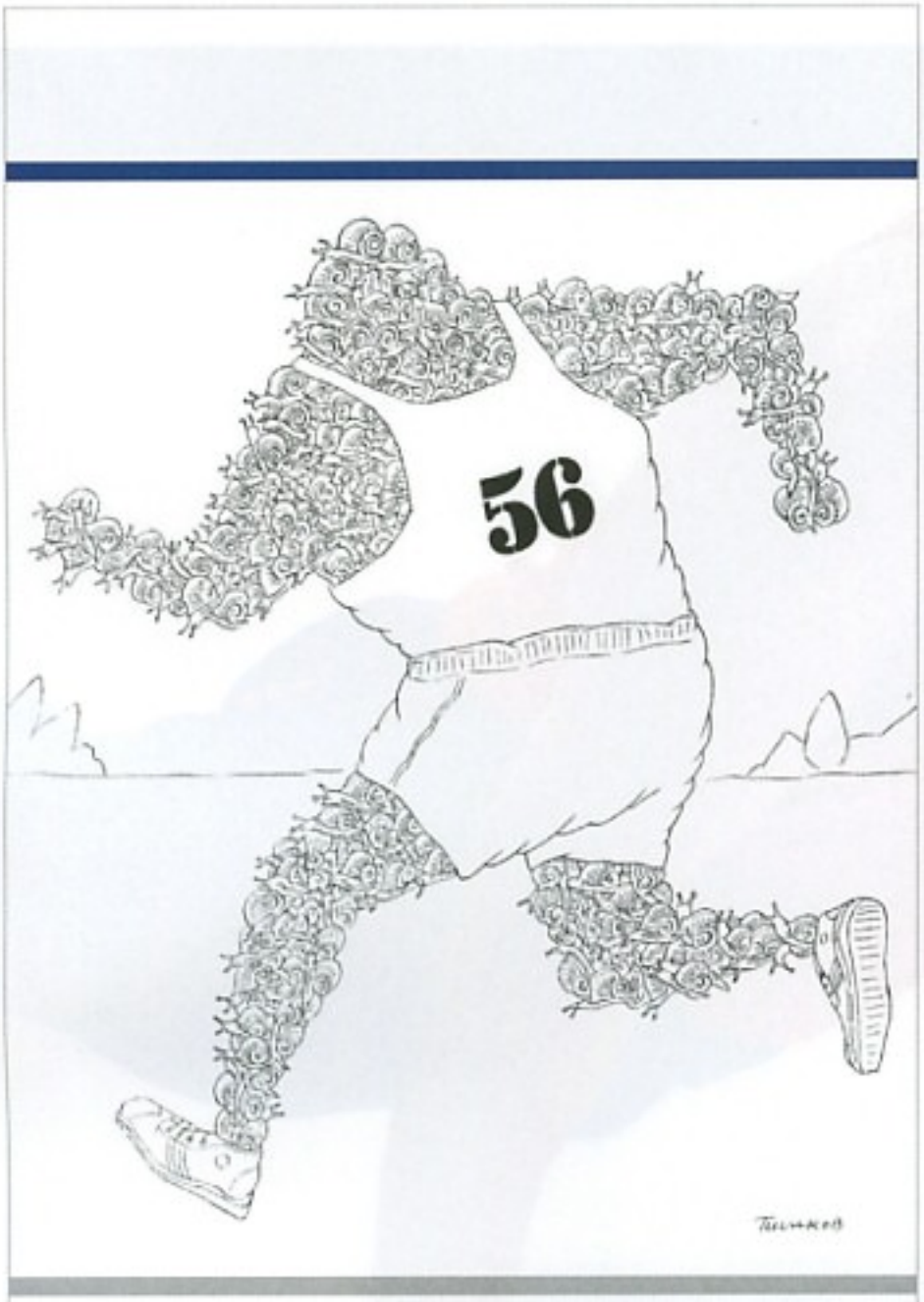


ФОТО: RPG/CORBIS, EAST NEWS/SIPA



Не стареют душой ветераны «Тур де Франс»!

Пей крутя

Мода на велосипеды зашла слишком далеко. Даже техасские ковбои постепенно на них пересаживаются. Кстати, их соотечественник доктор Луис Паласиос убедительно доказал, что при велопрогулках продолжительностью меньше часа потребление каких-либо жидкостей необязательно. А вот для более продолжительных и интенсивных нагрузок стоит запастись специальными изотоническими напитками. И употреблять их дозами по 120-250 мл каждые 15-20 минут. При этом значение имеет не только состав, но и вкус: доказано, что более приятные конкретному человеку напитки легче усваиваются его организмом.

ЭЛЕГАНТНАЯ ВСТРАИВАЕМАЯ ТЕХНИКА СУЩЕСТВУЕТ. ДОКАЗАНО ZANUSSI

Товар сертифицирован

Новая линия встраиваемой техники Zanussi демонстрирует лаконичность передового дизайна и последние технологические разработки. Увеличенное стекло дверцы духового шкафа придает стилю кухни легкость и четкость линий. Ручка дверцы и регуляторы управления, выполненные в единой цветовой гамме, подчеркивают единство стилистического решения.
Теперь духовые шкафы Zanussi выглядят по-новому и изнутри – конвекционный вентилятор смещен влево на задней стенке духовой камеры. Эта запатентованная технология обеспечивает лучшую циркуляцию горячего воздуха внутри духовки, что гарантирует более равномерное распределение температуры и прекрасные результаты приготовления. Каждый новый элемент дизайна и новые технические возможности встраиваемой техники Zanussi дают ощущение комфорта.
Zanussi – это безупречная техника для Вашей кухни.

Электролюкс
Москва (095) 937 7873, 937 7874
Санкт-Петербург (812) 303 9598
www.zanussi.ru

ZANUSSI

НАТЯНУТЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Тело, как известно, — храм, в котором обитает твоя прекрасная душа. Глаза — ее зеркало, руки — крылья, а сердце — мотор, иногда пламенный. По этой дивной аналогии суставы — главные двери в храм. Они должны не скрипеть и заедать, а с легкостью распахиваться навстречу миру.

Заботиться о гибкости суставов можно по-разному. Например — стать поборником народной медицины и регулярно употреблять натощак биодобавки из акульих плавников с пчелиным когтем. А можно воздействовать на суставы напрямую, упорными систематическими тренировками. И рано или поздно превратиться в колосса на совершенно резиновых ногах.

Работать над суставами совсем не сложно. Потребуется свободное пространство размером метр на метр, часы с секундной стрелкой и готовность испытывать не очень приятные ощущения два-три раза в неделю. Прежде чем истязать себя этими полезнейшими тренировками, имей в виду, что конечный результат зависит от множества сложных факторов. Во-первых, возможность развивать у себя гибкость задается генетически, еще до момента твоего рождения. Проще говоря, от того, кто твои родители и какими свойствами и особенностями отличаются их тела, зависит, сможешь ли ты легко забрасывать обе ноги за голову, будешь делать это с большим трудом или не сможешь вовсе. Во-вторых, даже если ты от природы не в меру упорен и плевать хотел на собственную неважную генетику, знай, что качество гибкости все равно поддается тренировке исключительно в индивидуальных параметрах. Существуют такие понятия, как химический состав костей, особенности строения суставов, эластичность кожи, а также пол (мужчины, увы, гнутся хуже женщин) — тут никуда не деться. В общем, что тебе дано, то и получишь.

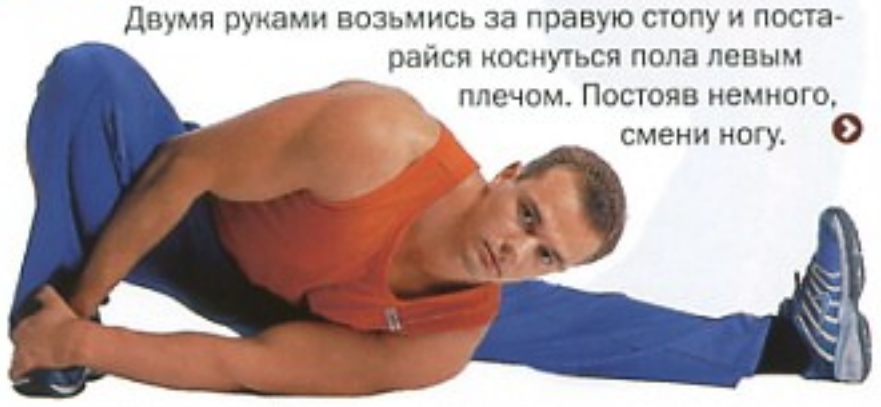
1 Наклоны к ногам стоя: поставь ноги на ширину двух шагов, ступни параллельны друг другу. Повернись в сторону любой ноги и постарайся коснуться животом колена, руками намертво вцепись в правую стопу. Немного постояв в таком положении, повернись в другую сторону.

2 Наклоны посередине: из прежнего исходного положения наклонись прямо перед собой, взявшись за обе лодыжки руками. Для лучшего баланса постарайся коснуться макушкой пола.

3 Фронтальный выпад: сделай длинный шаг вперед правой ногой, левую поставь на носок. Упрись руками в колено правой ноги, немного отклонись назад и старайся опуститься как можно ниже. Через нужный промежуток времени смени ногу.

4 Фронтальный выпад с наклоном вперед: из прежнего исходного положения опустись на колено задней ноги, одноименную стопу поставь на ее подъем. Теперь наклонись вперед, стараясь завести плечо под колено передней ноги. Задержись на пару минут и смени ногу.

5 Боковые выпады с наклоном: поставь ноги на расстояние двух шагов и перенеси вес тела на правую. Левую ногу выпрями и поставь ее на пятку. Двумя руками возьмись за правую стопу и постарайся коснуться пола левым плечом. Постояв немного, смени ногу.



Как тренироваться

- **Начни с двух занятий в неделю по 30-40 минут** Постепенно доводи количество занятий до трех-четырех тренировок длиной по 60 минут каждая. Тренироваться полезнее всего с утра. Несмотря на заметно большую болезненность ранних тренировок, на практике они дают не в пример больший результат, по сравнению с вечерними.
- **Не меняй порядок упражнений в предложенном тебе комплексе и не торопись с каждым упражнением** Задерживайся в каждом положении на некоторое время. Начни с 15 секунд и постепенно доводи время неподвижного пребывания в требуемых позициях до 60-120 секунд. Делай не более одного-двух подходов.

ФОТО: МАКСИМ БАЛАКИН

6 Позиция слуги: ноги поставь на ширину двух шагов, стопы прижаты к полу. Согни одну ногу. Обеими руками возьмись за ступни и с прямой спиной наклонись к прямой ноге. Не поднимаясь, поменяй ноги, переместившись в другую сторону.

8 Растяжка передней поверхности бедра: сядь на пол, поджав ноги. Колени поставь уже плеч и откинься назад. Постарайся прижать локти к полу, не отрывая коленей от земли.

ВИДЫ ГИБКОСТИ

- **Активная** — способность производить движения с максимальной амплитудой в суставах за счет усилия мышц антагонистов для растягиваемой мышцы. Говоря нормальным языком, это та амплитуда, которой ты можешь достичь только напряжением мышц, не используя постороннюю помощь, инерцию движения и прочего.
- **Пассивная** — то же самое, но здесь максимальной амплитуды ты можешь достигать с помощью партнера по тренировкам, который, например, будет надавливать тебе на спину при наклонах к ногам сидя.

7 Наклоны к прямым ногам стоя: поставь ноги вместе и наклонись вперед. Возьмись за лодыжки и, помогая себе руками, постарайся корпусом коснуться ног. Застынь так на минуту, ноги не меняй, разогнись и спокойно отдыхай.

9 Растяжка передней поверхности бедра стоя на колене: встань на одно колено, стопу другой ноги немного заверни внутрь и поставь вперед. Из этого положения возьми стопу задней ноги противоположной рукой и прижми ее к ягодицам. Если получилось, аккуратно перенеси большую часть веса на переднюю ногу. Задержись сколько сможешь и смени ногу.

10 Позиция лягушки: встань на широко поставленные колени, опершись руками об пол перед собой. Соедини ступни вместе и постарайся, коснувшись тазом пола, полностью сесть на землю.

11 Давление на колено: сядь на пол, вытянув одну ногу перед собой. Стопу другой ноги положи на бедро первой. Мягко надави на колено согнутой ноги, стараясь коснуться ею пола. Не заваливай таз и через минуту смени ноги.

12 **«Китайский лотос»:** сядь на пол, скрестив свои ноги так, как показано на фото. Теперь развернись в сторону верхней ноги, подавая живот вперед. Старайся увидеть висящий за твоей спиной портрет великого Мао. Развязавшись обратно, смени ногу.

13 **Переднее давление:** сядь на пол, поджав под себя левую ногу. Правую вытяни перед собой и возьмись за ее носок обеими руками. Теперь наклонись вперед, держа спину прямой, и постарайся коснуться лбом кончиков пальцев правой ноги. Постаравшись так в течение минуты или более, сядь на другую ногу.

14 **Боковые наклоны сидя:** ты уже сидишь на полу, так что расставь теперь ноги пошире. Наклонись к правой ноге, перехватив ее стопу левой рукой. Старайся коснуться правым плечом пола рядом с правым коленом, а позвоночник разворачивай в сторону правой ноги. Закончив подход, сделай наклон в другую сторону.

15 **Наклоны вперед:** из прежнего исходного положения наклонись вперед, стараясь коснуться животом пола перед собой. Захочешь передохнуть — ничего не меняй, просто сведи ноги и переведи дух. Затем приступи ко второму подходу.

Закончи тренировку парой пробных подходов на поперечный и продольный шпагаты.

КЛУБ ГИБКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Не считай стретчинг, или упражнения на растяжку, видом разминки. Растяжка сама по себе требует специальной разминки и подготовительных упражнений. Начни с 10 минут разогрева, можешь побегать, попрыгать со скакалкой или покрутить педали. Главное, не забивай ноги сверх меры. Затем сделай суставную разминку — без лишнего рвения покрути всеми основными суставами, начиная с шеи и заканчивая голеностопом. И только после этого приступай к растягивающим упражнениям, действуя аккуратно и постепенно.

НОГИ ВРОЗЬ

Вообще-то в современном фитнесе шпагат запрещен для применения, поскольку считается крайне травмоопасным упражнением. С другой стороны, опасным в руках неосведомленного человека может стать даже бутерброд с сыром. Прежде чем пробовать и делать выводы, ознакомься с возможными разновидностями шпагата.

- **Поперечный шпагат** — настоящий мужской вариант, практически недоступен для женского пола, благодаря природной мощи приводящих мышц женского бедра. Сила этих мышц защищает женский организм от, так сказать, нежелательных вторжений, что, несомненно, полезно именно для женщин, но в данном случае такой защитный механизм работает против них.
- **Продольный шпагат** — напротив, слабо доступен для мужчин, поскольку требует растянутости задней поверхности бедра, которая у мужчин традиционно сильна и закрепощена. Бывает право- и левосторонним.
- **Отрицательный шпагат** — популяризирован выходцами из Западной Европы. Требует накачанного тела, французского акцента и дополнительной опоры в виде одного или двух стульев. Очень опасен для коленных суставов, хотя и весьма эффективен для желающих сделать карьеру героя кинобоевиков или просто растянуться. MH

ПОПЫТКА К БЕГСТВУ

Носиться по пересеченной местности — это тебе не постылый маршрут: подъезд-прачечная-детская площадка-подъезд. Тут и коварные корни деревьев, и холмы, и кочки, и даже одинокие мужчины, распахивающие перед тобой поношенные серые плащи. Впрочем, если подойти к этому испытанию со всей серьезностью — оно принесет подлинное удовольствие.

1 НЕ ЗНАЯ БРОДУ, НЕ СУЙСЯ Говорят, первый пробег похож на первую ночь с девушкой: то есть все идет не так хорошо, как ты бы хотел. Однако в лесу ссылками на усталость и стрессы не отделаешься, может потребоваться скорая медицинская помощь. Так что будь осторожен, в первый раз не выкладывайся, а беги примерно в три четверти от максимально возможной скорости. Привыкай к новым условиям бега и отмечай для себя опасные участки (особенно опасайся сосен — на них встречаются белки и шишки). При переходе с нормальной дороги на целину количество усилий с твоей стороны заметно возрастет, так что поначалу уставать ты будешь больше. Но со временем техника бега улучшится и дело пойдет на лад.

2 НЕ ГНИСЬ Больше всего сил вытянет из тебя подъем на крутые холмы. Первая естественная реакция при таком препятствии — наклониться вперед и использовать все четыре конечности. Именно такое поведение может оставить тебя без сил. Держи спину прямо, не наклоняйся вперед и приспособь шаг под уклон холма. Сделай его короче, а взмахи руками мощнее. При этом не увеличивай скорость. Вниз не смотри — ничего интересного там нету.

3 НЕ ВЫСОВЫВАЙСЯ Если уж решил быть ближе к природе — будь ближе во всем. Беговые кроссовки, предназначенные для тренировок в городских условиях, оставь дома. Ищи обувь с более тонкой подошвой. Не переживай, ногам она не повредит. Утолщение на кроссовках гасит неестественно сильную ударную нагрузку на ноги и поясницу, когда ты бежишь по асфальту. А наши ноги созданы для передвижений по естественному ландшафту.

4 ЗАПОМИНАЙ ОКРУЖАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО С большим трудом взобравшись на холм, ты будешь вознагражден быстрым спуском вниз. Чтобы твердо стоять на ногах в течение всего забега, запоминай, как выглядит пространство на три-четыре шага впереди себя. Немного перенеси вес тела назад, держи руки ближе к груди и немного разведи их в стороны — это поможет тебе сохранить баланс. Если почва, по которой приходится спускаться, не слишком надежна — грязь, гравий или зыбучие пески, — опусти руки. Таким образом ты сместишь центр тяжести вниз. Шагать нужно легко и непринужденно, часто перебирая ногами.

5 ВЫБИРАЙ ХОЛМИСТУЮ МЕСТНОСТЬ Забег на возвышенность отлично тренирует выносливость для бега по ровной поверхности, а также укрепляет ноги. Выбирай холмы, подъем на которые занимает хотя бы одну минуту. Если ты используешь интервальные тренировки, подойдет подъем в три-четыре минуты длиной. Более длинные промежутки интенсивной нагрузки утомят тебя и не позволят тренироваться полноценно.

6 ВАРЬИРУЙ НАГРУЗКУ Так же, как и при обычных беговых тренировках, бег по пересеченной местности требует вариативности. Нужно бегать и короткими периодами по 20-30 минут несколько раз в неделю, и пробегать по-настоящему большие часовые дистанции раз в неделю. Помимо этого нужны интервальные тренировки. Практикуй их регулярно, чередуя 3-8-минутные ускорения с периодами легкого бега.

7 БЕГИ СО СВЕТОМ Как только ты освоишь технику бега по целине в совершенстве, переходи на забеги в ночное время. Так ты научишься передвигаться по лесу максимально естественно и эффективно. Главное — приобрести подходящий источник освещения. Для этого существуют специальные головные фонарики. Они весят совсем немного, хотя и обладают весомой мощностью. Такой фонарь пригодится и в том случае, если ты просто бегаешь по улицам вечерами, особенно в нелетную дождливую погоду.

ДРУЗЬЯ ЛЕСА

Человек может быть королем только в бетонных джунглях. Оказавшись в лесу, нелишним будет с уважением относиться к местным жителям. К каждому зверю нужен свой подход. Какой — смотри ниже.

КАБАН
Места обитания: охотничьи угодья.
Что делать: нецивилизованные родственники свиней быстры, клыкасты и носят на себе очень неприятных для человека паразитов. Повстречав во время пробежки кабана, следует залезть на дерево, пень или камень. Или просто застыть, а потом потихоньку линять с места встречи. У кабанов плохое зрение, это может помочь.

ГАДЮКА
Места обитания: в основном под колодой или в ближайших кустах.
Что делать: не вздумай застыть на месте, если только ты уверен, что перед тобой гадюка, а не кабан. Неподвижного человека змея воспринимает как угрозу. Немедленно и поспешно отступи. Если гадюка тебя все же укусила, как можно быстрее ищи тех, кто сможет оказать медикаментозную помощь, например медведь (см. дальше).

МЕДВЕДЬ
Места обитания: берлоги, овраги, цыганские таборы.
Что делать: если ваша встреча произошла не на цирковой арене, упади на землю и притворись мертвым — медведи падалью не питаются. Если медведь находится не очень близко, спокойно уходи подальше, стараясь не дрожать от страха — зверь этого не любит.

ТИГР
Места обитания: где-то в амурской тайге.
Что делать: прекратить бежать — лишнее внимание к своей персоне привлекать не стоит. Однако если уже привлек, попробуй вести себя неадекватно. Кричи, прыгай, издавай разнообразные вопли. Если при себе есть зажигалка, покажи зверю огонь.

КРОЛИК
Места обитания: подлески, опушки, рестораны диетического питания.
Что делать: будь с ним очень осторожен. Ваша встреча может нехорошо сказаться на психике кролика. Лучший способ обезопасить ее — бросить кролику морковку послаще и бежать дальше.

ЛЕСНИК
Места обитания: закрытые заповедники, егерства, дубравы.
Что делать: главное, постарайся быстро произвести на него сильное впечатление. Поинтересуйся на ходу поголовьем лосей или кратчайшим маршрутом до автобусной станции. Действуй без промедления: взращенные в диких условиях лесники очень хорошо стреляют навскидку. MH

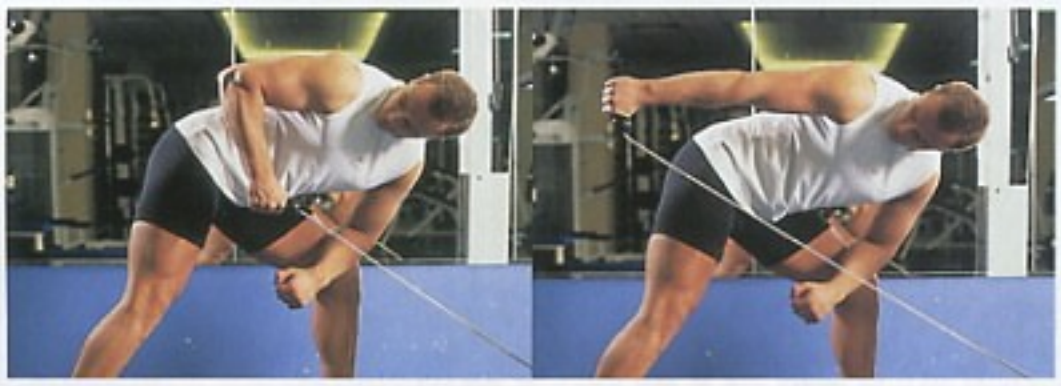
Упражнение на растяжку

Если у тебя свело ногу, можно либо молча корчиться от боли, либо завопить белугой. И то и другое совершенно непродуктивно. Гораздо разумнее произвести следующие манипуляции: найди какое-нибудь возвышение и помести на него основание сведенной стопы. Руками возьмись за что-нибудь вертикальное и неподвижное. Теперь переноси вес тела вперед, стараясь приблизить носок растягиваемой стопы к голени. Пятку при этом не стоит отрывать от пола, а рабочую ногу сгибать в колене.

ЭВОЛЮЦИЯ В ДВИЖЕНИИ

Базовые принципы тренировок были написаны очень давно, еще в прошлом веке. Современные технологии и накопившийся опыт последних поколений показывают, что кое в чем отцы современного фитнеса ошибались. Некоторые упражнения все же лучше делать на блоках, а не со свободными весами. Ступай в ногу со временем, укрепи свои руки:

«Молотки» на нижнем блоке стоя: прикрепи к нижнему блоку веревочную рукоять. Возьми ее в руки, выпрямись, зафиксируй спину и делай молотковые сгибания на бицепс. В верхней точке немного разводи руки в стороны для пущей интенсивности. Выполни традиционные 12 повторов.



Разгибания в наклоне одной рукой: отцепи от нижнего блока веревочную рукоять и отдай тому, кто в ней нуждается. Возьми в руку конец троса и наклонись вперед. Подняв плечо рабочей руки немного выше горизонтали, полностью разгибай руку в локте. Задерживаясь в верхней точке движения, сделай 12 повторов.

Благодарим сеть спортклубов Reebok за помощь в организации съемок

ИЛЛЮЗИЯ ЗДОРОВЬЯ

Многие, даже слишком многие люди, занимающиеся фитнесом, подчиняют свои тренировки и жизнь ложным представлениям о том, как должен выглядеть и чувствовать себя здоровый человек. Невооруженным, неопытным или неосведомленным взглядом очень трудно понять, кто же по праву может называться настоящим фитнесистом: молодой парень в трико с рекламой протеиновых коктейлей, с трудом находящий в зале нужное количество блинов для жима ногами, или щуплый мужчина не первой молодости, пробегающий ежедневно пять километров.

Не стоит подменять понятия! Красота тела и здоровье, так же как сила и здоровье, понятия с трудом совместимые. И хотя здоровое и сильное тело выглядит красиво, примеров, демонстрирующих обратное, — множество. Молодой парень с лишним весом приходит в зал только для того, чтобы стать более здоровым. Это понятно — его вес ухудшает его жизнь. Без лишних килограммов его тело станет более привлекательным, и он вдруг начнет думать, что тренируется на самом деле для того, чтобы лучше выглядеть. Постепенно всю свою жизнь он посвятит увеличению размеров бицепсов и числа кубиков на животе. И, превратившись наконец в подобие античной статуи, окончательно потеряет связь со здоровым образом жизни.

Профессиональные спортсмены любой направленности не могут олицетворять собой здоровье. И дело не в травмах или допингах, а в подмене понятий. Тренировки как средство улучшить свою жизнь не должны становиться самоцелью. Стоит ли восхищаться и брать за пример человека, львиную долю своей жизни проводящего в тренажерном зале, пусть не физически, но мысленно, и питающегося по часам? Его потрясающая внешность не более чем иллюзия, покоящаяся на тоненьких, хрупких ножках гипертрофированного режима бесконечных ограничений! Разница между спортом и фитнесом такая же, как между наркотическими стимуляторами и утренним кофе: кофе бодрит и дает силы, стимуляторы ради иллюзии бодрости сжигают твою жизнь. Настоящие достижения не в шести кубиках на животе и золотых медалях, а в по-настоящему полноценной жизни. Без крепкого здоровья такой жизни никогда не будет. И в этом главное достоинство современного фитнеса — настоящая, правдивая, истинная забота о здоровье!

И такой взгляд на вещи не отменяет возможности иметь накачанное и сильное тело. Поверьте, обладание им не удел профессиональных спортсменов, оно доступно каждому. Главное, чтобы такое тело не являлось единственным твоим достижением в этой жизни. Желаем здоровья!

ФОТО: МАКСИМ БАЛАКИН

НЕ ПО-МУЖСКИ

Противники попадаются разные, бывают брутальными не в меру, а случается, применяют приемы из арсенала женской самообороны. Будь готов. Итак, твой противник желает бесцеремонно ударить тебя ногой в пах.

1 Во время нападения подними согнутую в колене переднюю ногу, развернув ее под прямым углом к направлению неблагородной атаки.

2 Когда противник устанет отбивать свою ногу о твою могучую голень, поставь ногу на пол и сделай скользящий шаг вперед вместе с боковым ударом правой рукой. Целься в самое уязвимое место на его теле — прямо в голову.

УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ТЕЛОМ

Если тебя занесло в гостиницу без тренажерного зала и даже без пары гантелей в тумбочке — не отчаивайся. Твой бицепс не останется без нагрузки.

Возьми в руки полотенце и свою самую сильную ногу поставь на его середину. Создавая усилия мышцами ног, тяни полотенце на себя, как будто поднимаешь штангу на бицепс.

Плавно, не снижая усилия, опусти руки в исходное положение. Выполняй до отказа, затем немедленно вызывай горничную — отдать полотенце в стирку.

Рег. уд. ПМ-0141103/01-2002

Боль отменяет тренировку? Выход один

Действует через 15 минут, облегчает боль на 12 часов

50 лет KRKA

ФОТО: САТТАР МАМЕДОВ

Алена, 18 лет, студентка: «Надежный».

Мария, 19 лет, студентка: «Очень надежный».

Анастасия, 27 лет, менеджер: «Интересный».

Надежда, 23 года, студентка: «Очень хороший».

Наташа, 22 года, юрист: «Творческий человек».

Марина, 19 лет, студентка: «Неожиданный».

Людмила, 24 года, фотограф: «Светлая личность».

Инга, 23 года, домохозяйка: «Самый лучший».

НАЙДИ 0,5

Знакомство с девушкой — это уравнение с одним неизвестным. Не исключено ведь, что у нее есть любимый человек, который вполне может оказаться боксером или налоговым инспектором. Лучше бы заранее представлять, с кем тебе, если что, придется соперничать. Потренируйся с помощью наших фото. Мы разлучили девять пар, твоя задача — правильно подобрать для каждой девушки ее спутника. Чтобы тебе было легче ориентироваться, участницы эксперимента сказали пару слов про своих избранников.

Переверни страницу и проверь себя. За каждый правильный ответ добавь себе 1 балл

Антон, 18 лет, студент

Роман, 26 лет, профессию назвать отказался

Антон, 25 лет, менеджер

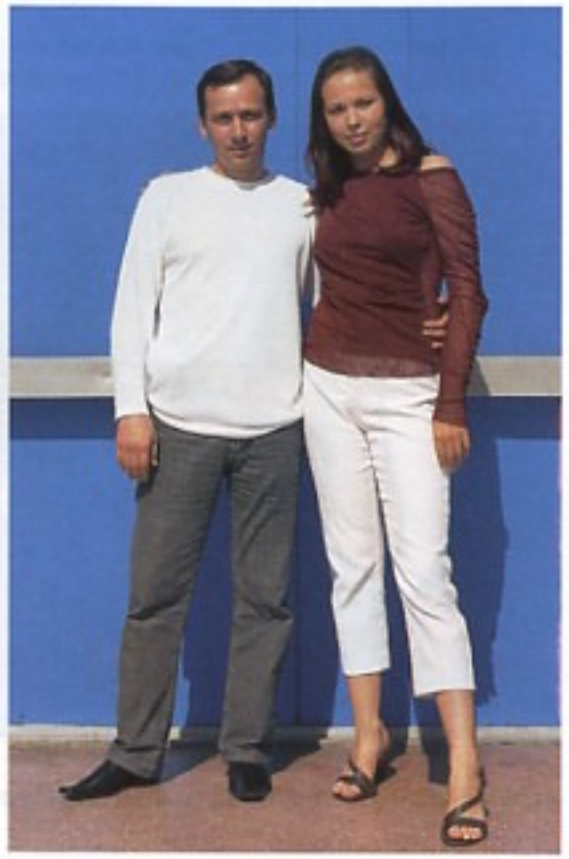
Виктор, 18 лет, музыкант

Илья, 26 лет, исполнительный продюсер

Роман, 33 года, работает в сфере недвижимости

Алексей, 27 лет, инвестиционный аналитик

Валентин, 20 лет, управляющий компанией



РЕЗУЛЬТАТЫ

8 БАЛЛОВ: ты — экстрасенс.
6-7 БАЛЛОВ: отличный результат. Тебя ждет блестящее будущее в качестве семейного психолога.
5 БАЛЛОВ: в школе ты был круглым отличником.
МЕНЬШЕ 4: и правильно. Настоящий мужчина побеждает, не задумываясь о том, кто будет его соперником.

Тонкая настройка

Главная цель автотюнинга — сделать серийную машину быстрее, надежнее и комфортнее. В идеале она должна стать абсолютно непохожей на своих собратьев по конвейеру. Но усовершенствовать свой автомобиль без вмешательства профессионалов невозможно, это правило лежит в основе всей теории тюнинга. Поэтому внимательно изучи наш справочник: именитые автомастера предостерегают тебя от возможных ошибок.

Текст: **Дмитрий Демиденко, Андрей Прокофьев**
Доводка: **Олег Кузьменко**
Фото: **Марк Кожура**

Тонировка стекол

Усовершенствование столь же распространенное, сколь необходимое. Это не просто красиво, но и функционально. Хотя бы потому, что благодаря тонировке тебе обеспечены конфиденциальность и безопасность: особо любопытным становится гораздо сложнее заглянуть в салон. Следующий момент — комфорт. Салон тонированной машины меньше накаляется от солнца, к тому же посторонний свет не будет ослеплять водителя.

● **Тонкости:** тонировка делается двумя способами: методом напыления и при помощи пленки, однако напыление дороже и сложнее технически. Всеми плюсами тонировочной пленки можно насладиться, только если процедура проведена качественно. При этом не так важен опыт мастера (хотя, конечно, это имеет значение), как качество пленки. Сэкономив, через месяц ты рискуешь столкнуться с необходимостью поменять стекла.

● **Мнение ГИБДД:** «Согласно действующим ГОСТам, лобовое стекло должно иметь светопропускание не менее 75%, передние боковые — не менее 70%. Светопропускание прочих стекол не нормируется. Их можно хоть фанерой забить. Лично мое мнение — тонировка серьезно ухудшает видимость. Потому я не советую как-либо тонировать лобовое стекло, а с передними боковыми рекомендую ограничиться минимумом. Ну и что, что кто-то увидит, как ты, стоя в пробке, ковыряешься в носу?»

● **Стоимость:** 1500-15 000 рублей, в зависимости от типа пленки и размеров автомобиля.

● **Вердикт МН:** делать, строго соблюдая все нормативы.

Аэродинамический обвес

Именно по его присутствию проще всего опознать «заряженный» автомобиль. Антикрыло, обвесы порогов, переднего и заднего бамперов призваны направлять набегающий поток воздуха так, чтобы он прижимал автомобиль к дорожному полотну, а не заставлял его взлетать. В итоге правильно установленный аэродинамический обвес влияет и на максимальную скорость, и на разгон, и на устойчивость, и на безопасность, и даже на расход топлива.

Если решишь отдать свое авто на растерзание профессионалам, для начала убедись, что они будут терзать его с помощью качественных запчастей. Выясни, с какими фирмами сотрудничают и чьи детали используют. Для каждой марки есть свои предпочтения.

● **BMW:** Alpina, Schnitzer, Breyton, Hartge, MK Motorsport, Hamann.

● **Mercedes:** AMG, ART, Brabus, Carlsson, FAB Design, Lorinser, Koenig-Specials.

● **Audi:** ABT Sportsline, Caractere, JE Design, MTM, Zender.

● **GM:** Vortech, Magna Charger, LPE.

● **Toyota, Nissan** и другие «японцы»: TRD, Mugen, Nismo.

● **Тонкости:** прежде чем менять аэродинамику автомобиля, нужно поработать над подвеской и сделать ее жесткой, по-настоящему спортивной. Для этого машину долго тестируют на больших скоростях и продувают в аэродинамических трубах. Многочисленным объявлениям вроде «Обвесы за два часа» доверять не стоит.

● **Мнение ГИБДД:** «Эффективность обвеса проявляется только на скоростях свыше 120 км/ч, так что, с точки зрения ПДД, в России практически нет мест, где он мог бы пригодиться. К тому же у инспекторов ДПС давно развилась аллергия на «обвешанные» автомобили».

● **Стоимость:** 10 000-200 000 рублей, в зависимости от щепетильности владельца и механика.

● **Вердикт МН:** Делать, но если в тебе едва не скончался гонщик «Формулы-1» и только в профессиональном ателье.

СВОД ЗАКОНОВ

1 Тюнинг должен быть комплексным. Замена одной детали влечет за собой целую цепочку других замен, поэтому перед началом работ готовится целый проект.

2 В хорошем тюнинге должны использоваться дорогие детали, выполненные серьезными компаниями. В основном запчасти заказывают за границей, причем зачастую они делаются непосредственно под клиента.

3 Серьезные мастера специализируются на определенном спектре моделей, которые уже освоены тюнинговой фирмой. По ним специалисты могут предложить свои наработки.

4 Одновременно быстро и хорошо не бывает. Доводка машины зачастую занимает несколько месяцев.

5 Дешевого тюнинга не существует. Общий счет может превышать цену серийного авто.

ГДЕ ПОТРАТИТЬ

	ЧАСТНАЯ МАСТЕРСКАЯ	ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ АТЕЛЬЕ
Штат	3-5 человек. Все как есть самоучки, но «золотые руки и с большим опытом»	15-20 мастеров, как правило, с узкой специализацией, проходившие необходимое обучение
Помещение	Обыкновенные гаражи на окраине города	Большие ангары на территории автоцентров, отдельные крупные комплексы
Оборудование	Не всегда ультрасовременное, но проверенное и безотказное	Дорогое, новое, сертифицированное всеми возможными органами
Спектр услуг	Очень узкий. Как правило, два-три направления «все в одном»	Возможен полный тюнинг всех систем в одном ателье
Круг клиентов	Средний класс, очень приятные люди	Очень состоятельные люди
Характер рекламы	Вывески на въезде в гаражный комплекс, интернет, газеты бесплатных объявлений	Глянцевые журналы о тюнинге
Гарантия	Редко	Всегда и надолго
Качество	Сносное — если не берутся за слишком сложные работы	Высшее
Цены	Дорого	Очень дорого

Колесные диски

Кованые или отлитые из легких алюминиевых сплавов диски отличаются не только формой. Они прочнее и легче. Да и большой радиус колес позволяет установить на машину тормозные диски помассивнее. Таким образом повышается эффективность торможения, а значит, и безопасность.

● **Тонкости:** разбить или погнуть диск из прочного сплава можно только очень сильным ударом. Но если тебе это удастся, колесо смело можно выбрасывать. Восстановлению оно не подлежит. Многочисленные объявления о ремонте поврежденных литых дисков — шарлатанство.

● **Стоимость:** 2000-30 000 рублей за один диск, в зависимости от диаметра, материала и производителя.

● **Вердикт МН:** делать обязательно.

Аэрография (нанесение рисунка на кузов)

В последнее время все большую популярность приобретают более или менее нейтральные сюжеты — пейзажи, животные, портрет любимой девушки на капоте. А вот пару лет назад в моде была демоническая тема, поэтому художники в спешном порядке учились рисовать орков, драконов и чертей. Теперь все это уже не очень востребовано.

● **Тонкости:** если на рисунке появилась царапина, качественно восстановить его может только тот мастер, который наносил. Лучше записать координаты.

Ни один из приведенных ниже способов модернизации не должен быть использован в твоем авто. Даже под угрозой лишения водительских прав.

- Голубые лампочки в фарах, имитирующие ксенон
- Белые поворотники
- Светодиоды в неожиданных местах
- Кенгурятник на машине, не предназначенной для бездорожья
- Наклейка на бампере: «Девчонки, прыгайте ко мне» или что-нибудь в этом духе
- Спойлер без функциональной нагрузки
- Катафоты на дверцах
- Самосворачивающиеся шторки
- Подлокотник, мешающий пользоваться ручным тормозом
- Надпись: Street Racing

● **Мнение ГИБДД:** «В ПДД никаких особых ограничений по поводу аэрографии не предусмотрено. Главное, чтобы нанесенные рисунки не имитировали окраску спецтранспорта и не забивали цвет автомобиля, указанный в техпаспорте. Особенно заметная аэрография — дополнительная защита от угона. На такой машине тяжеловато скрыться».

● **Стоимость:** 7000-100 000 рублей, в зависимости от размера и сложности рисунка.

● **Вердикт МН:** не повредит — это точно.

Светотехника

В отличие от желтоватого света галогенных ламп, ксеноновый свет — белый. Он дает гораздо более качественное освещение, особенно если ты едешь под дождем, снегом или умудрился попасть в центр торнадо. Кроме того, ксеноновые лампы в несколько раз долговечнее галогенок.

● **Тонкости:** ксеноновые фары дороги сами по себе, а если одну из них ты совершенно случайно разбил, менять придется обе. Вдобавок новейшие исследования показали, что цветовосприятие человеческого глаза в условиях галогенового освещения лучше, чем при свете ксенона. Как это отражается на безопасности, пока не установлено.

● **Мнение ГИБДД:** «Белый свет никаких нареканий не вызывает, а вот дополнительные прожекторы и искатели — это уже нарушение. Их сияние может ослепить других участников движения. Ну а синие или зеленые поворотники не соответствуют установленным нормам. Купившись на сомнительную красоту разноцветных фар, есть риск оказаться непонятым другими участниками движения при маневре».

● **Стоимость:** 5000-25 000 рублей, в зависимости от качества, производителя и мощности.

● **Вердикт МН:** максимум — установка дорогих ксеноновых ламп на стандартные фары. Все остальное лишнее.

Интерьер

Несмотря на все старания «зеленых», натуральная кожа в салоне — это до сих пор очень престижно. Словосочетание «салон рекаро» отлично смотрится в объявлении о продаже автомобилей и значительно повышает их цену. Равно как и сиденья с электронным блоком памяти и всевозможными регулировками. Ну и, наконец, никогда не лишним будет заменить поизносившуюся обивку на свежую.

● **Тонкости:** помимо замены сидений ты можешь полностью изменить подсветку панели. Однако сделать это не всегда просто. Штатная электроника не рассчитана на высокохудожественные изыски, так что придется подключать дополнительные устройства. Учитывая зависимость современных авто от электроники, при неквалифицированном вмешательстве ты рискуешь надолго застрять на глухом проселке из-за одного небольшого замыкания.

● **Мнение ГИБДД:** «Состояние и качество салона никакими особыми нормативами не регламентируются. Главное, чтобы в нем нашлось место ремням безопасности. Но все-таки хорошие, удобные сиденья с поясничной подкачкой, боковой поддержкой и усиленным каркасом значительно повышают безопасность. Водитель меньше устает, а это немало значит».

● **Стоимость:** 12 000-200 000 рублей, в зависимости от состояния и технической оснащенности. Операция по замене обивки сидений — около 5000 рублей.

● **Вердикт МН:** не помешает, но лучше руководствоваться комфортом, а не внешним видом.

Автоакустика

Маломощная магнитола и четыре штатных динамика по углам салона устраивают далеко не всех. Большинству хочется сделать так, чтобы пассажиры в салоне подпрыгивали не на колдобинах, а от радостного уханья сабвуфера.

● **Тонкости:** предела совершенству нет. При наличии совсем уж нескромных денег, помимо установки сабвуфера и усилителя класса Hi-End, можно включить в счет переделку салона с

целью улучшения его акустических свойств и хорошую шумоизоляцию.

● **Мнение ГИБДД:** «Громкий, но некачественный звук в машине неуместен. Впрочем, к громкой качественной музыке я тоже отношусь настороженно, по крайней мере, во время движения. Вы не задумывались, зачем при прохождении водительской медкомиссии проверяется слух? Результаты такой проверки можно выкидывать, если акустическая система включена на полную мощность. К тому же громыхающая машина слишком сильно отвлекает внимание пешеходов».

● **Стоимость:** от 3000 до 400 000 рублей, в зависимости от качества и количества устанавливаемого оборудования.

● **Вердикт МН:** можно. Но использовать на полную рекомендуем только во время остановок, где-нибудь в глухих сибирских чащах.

Чип-тюнинг

Это довольно простой способ увеличить мощность двигателя без хирургического вмешательства в его хрупкие внутренности. Достаточно покопаться в электронных мозгах. Поскольку доморощенных хакеров нынче хоть пруд пруди, найти человека, способного разобраться в электронике двигателя, достаточно просто.

● **Тонкости:** для того чтобы произвести манипуляции с компьютером, он как минимум должен присутствовать в машине. Поэтому чип-тюнинг «запорожца» и большинства отечественных авто невозможен по определению. Есть и еще одно «но». Как ни крути, производитель готовит узлы автомобиля именно к той мощности, которая заложена в нем изначально. Наращивая возможности двигателя, ты увеличиваешь нагрузку на весь автомобиль в целом, так что будь готов к преждевременному износу и частому ремонту.

● **Мнение ГИБДД:** «Инспекторы ГИБДД всегда любили любителей погонять. Сами угадайте почему».

● **Стоимость:** от 4000 до 30 000 рублей, в зависимости от объема и типа двигателя.

● **Вердикт МН:** выражение «можно, только осторожно» как нельзя лучше подходит к этому случаю. МН

В лице ГИБДД выступил старший лейтенант ДПС Николай Савельев. Благодарим тюниг-ателье «Корвет-клуб» и мастерскую Quantum за помощь в подготовке материала

ТЕОРИЯ ЭВОЛЮЦИИ

● **40-60-е** Время «побед», эмок и трофейных «опелей». Частное авто — редкость. В моде раскраска машин в защитные цвета и занавески на боковых стеклах.

● **70-е** Эпоха «москвичей» и «копеек». Шиком считаются накладки на ручке переключения передач и стоп-сигнал с бегущим огнем, спаянный по взятой из «Юного техника» схеме. Особый писк — иметь в салоне вентилятор.

● **80-е** ВАЗ заваливает рынок. Авто становятся все более доступными. В моде тонировка и плексигласовые солнцезащитные козырьки с рекламой. У продвинутых в фарах плещется красная жидкость, а на колесах болтаются цветные брызговики.

● **Начало 90-х** На рынке появляются первые иномарки. В каждой второй машине — освежители воздуха в форме короны. Азиатская экспансия на рынок электроники проявляется в панорамных зеркалах заднего вида со встроенными часами.

● **Середина 90-х** Бум подержанных иномарок и попыток довести до их уровня отечественные авто. В моде задранный зад, зеркальная тонировка и компакт-диск под лобовым стеклом. Некоторые всерьез уверены, что он действует как антирадар.

● **Конец 90-х** С 1997 г. в Москве проводятся первые уличные гонки. В моду входит их символ — клетчатый флажок. Тогда же массово появляются ревущие прямоточные глушители и первые робкие попытки форсировать двигатели.

● **2001** Выход фильма Fast and Furious («Форсаж»). Интерес к уличным гонкам и тюнингу машин возрастает многократно. Хит сезона — подсветка под днищем. Открываются первые крупные тюнинг-ателье.

● **2002-2003** Настоящий бум тюнинга, прежде всего экстерьера. Особо популярны обвесы, прямоток, тонировка. Владельцы некоторых тюнингованных машин специально снимают со своих детищ фирменные значки, подчеркивая их «несерийное» происхождение.

● **2004-2005** По запросу «тюнинг» «Яндекс» выдает 5 871 495 ссылок. Этим теперь занимается каждый уважающий себя автосервис. В моде — чип-тюнинг, ксенон, аэрография и мощный звук.

Жарь-птица

Кто сказал, что куры не летают? Там, куда не добраться ни одному гордому орлу, на высоте 10 000 м над уровнем моря, бортпроводница с притворным огорчением констатирует: «Осталась только курица, сэр». Впрочем, настоящего сэра это, как правило, не расстраивает. Почему — смотри ниже.

Ни один опытный ресторатор не скажет о курице плохого слова. Если клиент толком не знает, что бы ему такое съесть — на помощь всегда приходит цыпленок, сочетающийся практически с любыми гарнирами, продуктами, овощами и зеленью. Курятина охотно перенимает ароматы любых специй и соусов. Легко становится сладкой, кисло-сладкой, соленой или острой. Содержит уйму полезных витаминов и аминокислот. В общем, по всему — еда высокого полета.

Как выбирать
По цвету кожи свежесть птицы определять абсолютно бессмысленно. Цвет этот может варьироваться от бело-кремового до желтого и зависит от состава кормов. Промышленные производители подбирают их исходя из покупательских традиций и предпочтений в данном регионе. А штучно-рыночные — как придется. В последнем случае слегка синюшный цвет допустим. А вот сине-бордовый абсолютно неприемлем. Он свидетельствует о том, что курица была неправильно забита.

Разморозить активы
Лучший способ: освободить замороженную птицу — положить на тарелку, накрыть другой тарелкой и поместить на самую теплую полку холодильника (примерно за пять часов до приготовления). Прежде чем раскалять сковороду, убедись в том, что птичья плоть на ощупь мягка и упруга. При тепловой обработке недотаявшие места сохранят температуру, при которой вольготно живется болезнетворным бактериям, например сальмонеллам.

ФОТО: ANNA AKHTAR

Курица в Европе
В кастрюлю следует добавить воды — так, чтобы курица не торчала на поверхности. Европейцы дают этой воде нагреться, бросают туда накрошенную морковь, лук, стебли сельдерея и неразмолотый черный перец (прочие специи и зелень — по вкусу). А когда закипит, кладут туда разделанную курицу и ждут 20 минут. Получается ароматно и сочно.

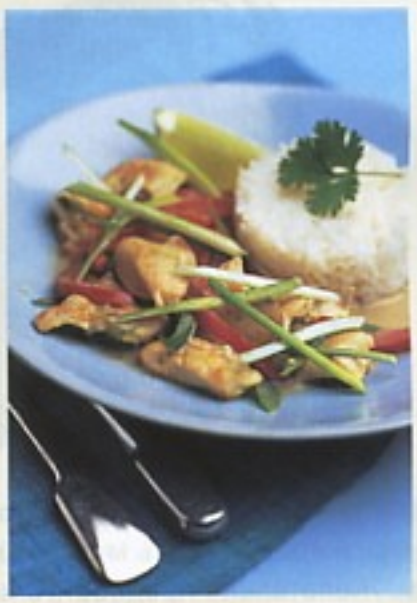
Курица в огне
Мастера куриного барбекю советуют: хочешь, чтобы у курочки была румяная кожа-корочка без обугленных подпалин, — положи ее на 10 минут в пароварку. И уже потом перемещай на гриль. С той же целью можно недолго запекать ее в духовке, начинив, например, чесноком и аккуратно обернув фольгой, чтобы сок не вытекал. Дополнительный бонус: если в процессе готовки решил отменить грилевание, оставь в духовке все как есть. Минут через 30-40 получишь курицу в собственном соку, с румяной корочкой.

Курица за решеткой
Для начала разогрей гриль до 190°С и лишь потом выкладывай на него курицу. Если в твоем распоряжении только небогатые соком грудки, а пар и духовка недоступны, брось их хотя бы на несколько секунд на раскаленную сковороду, прежде чем отправлять на решетку. Традиционный признак готовности — сок без крови, вытекающий из проткнутого продукта.

Курица на противне
Тут есть одна глобальная проблема и масса решений. Курица сохнет. Поэтому ее можно обвалять в соли крупного помола, чтобы при нагревании образовалась защитная корочка. Можно еще засунуть ей внутрь бутылку с пивом или разбавленным вином и поставить на попа. Или обернуть тонко-тонко нарезанным беконом. В любом случае надо предварительно нагреть духовку до 190°С и держать там птицу не менее 20 минут. Потом повысить градус до 220 и выждать еще минут 15. А уж затем положить курицу в подходящую по размеру посуду минут на 20 — пусть немного остынет.

Курицына температура
Эта птица — идеальный объект для того, чтобы освоить особенности кулинарного градусника. Выдумали его отнюдь не идиоты, но, чтобы все вышло правильно, стоит действовать по инструкции:
- Внедри градусник в мягкие части курицы — на глубину не менее 6 см. Если температура 75°С — курица готова, можно есть.
- Запусти градусник и в костистые части тела. Если температура 82°С — опять же приятного аппетита.

КУРИЦА В ТАИЛАНДЕ



ЧТО НАДО:
4 куриных филе (грудки без костей),
300 мл кокосового молока (продается в супермаркетах), сок двух лаймов или одного лимона,
1 ст. л. оливкового масла,
1 зеленый перец чили (без семян и мелко нарезанный),
небольшой пучок кинзы,
4-6 маленьких луковиц,
2 зеленых болгарских перца, нарезанных длинными полосками.

ЧТО ДЕЛАТЬ:
Режь филе на небольшие кусочки (примерно 3 см) и поливай сверху соком лайма. Поставь на часок в прохладное место. Хорошенько нагрей сотейник с оливковым маслом, обжаривай филе пару минут, прежде чем добавить болгарский перец. Еще через пару минут, когда мясо станет золотистым, добавляй чили. Через минуту лей кокосовое молоко, клади половину кинзы и лука. Приправь все это рыбным соусом (продается в супермаркетах). Пусть побулькает еще одну-две минуты. И подавай к столу.

УСТРОЙСТВО

Неощипанную-непотрошеную курицу сейчас и на рынке-то редко встретишь. Но в жизни всякое случается, поэтому даем полную схему разделки. С краткими комментариями.

ГРУДКА Самая постная, а стало быть, и диетическая часть курицы. Если не счищать кожу — можно делать с ней что угодно. На гриле, в духовке, в кастрюле, на сковороде... Без кожи и костей быстро теряет сок и становится суховатой. Чтобы этого избежать — готовь в фольге, соусе типа карри или кляре.

ГУЗКА Мало того что жирна, так в ней еще есть железы, содержимое которых может безвозвратно испортить любое блюдо. Впрочем, и на гузку, как говорится, любители найдутся. Такие люди железы вырезают.

ОКОРОЧОК Темное мясо. Много железа и, увы, жира. Готовить можно любым способом. Желательно предварительно замариновать. Окорочок подразделяется на:

а) Бедрышко Жирновато. Но настоящие восточные куриные кебабы делают исключительно из его мякоти.

б) Голень Идеально подходит для гриля, барбекю, жарки. Прекрасно сочетается с соусами, в составе которых есть красное вино, базилик, лимон или томат.

в) Цевка Она же лапка. Практически несъедобна, но богата желатином. Используется для приготовления заливного.

КРЫЛО Темное мясо. Недорого. Но жирновато и костисто. Идеально подходит для жарки. Лучше предварительно замариновать в любимом соусе — от китайского до барбекю.

ГОЛОВА Никакой пищевой ценности не представляет. Впрочем, некоторые гурманы ценят жареные петушиные гребешки (у курсамок не бывает).

ПОТРОХА Их всегда продают отдельно.

а) Печень Продукт нежный, деликатесный. Содержит массу витамина А и железа. Проще всего пожарить (2-3 мин.) с луком.

б) Сердце и желудок (он же куриный пупок). Приходится долго тушить или варить. С желудка к тому же надо предварительно содрать жесткую внутреннюю оболочку.

ШЕЯ Есть ее замучаешься, потому что костей (позвонков) в ней больше, чем мяса. Несмотря на это, высоко ценится собаками. Купить можно по бросовой цене — пакетно с прочими обрезками.

СПИНКА Соотношение костей и мяса примерно такое же, как в шейке. И продается там же, среди обрезков.

1 Куриное население планеты гораздо многочисленнее человеческого. В одном только Китае проживают не менее 3 млрд кур.

2 Одно из самых популярных наказаний для неверных жен в средневековой Франции — обваливание предварительно обмазанной дегтем дамы в куриных перьях и пуху.

3 С генетической точки зрения курица — ближайший родственник тиранозавра. А стало быть, алекторофобия (боязнь куриц) может иметь в своей основе не столь иррациональные причины, как кажется на первый взгляд.

4 Сняв кожу с куриной грудки, ты расстаешься как минимум со 130 ккал и 15 г жира. И, увы, одновременно лишаешься ударных доз витаминов группы В и селена, микроэлемента, который способствует профилактике раковых заболеваний.

5 Официально зафиксированный рекорд продолжительности куриного полета — 13 секунд.

6 Что было раньше: курица или яйцо? Мнение современных ученых таково: яйцо, из которого появился первый цыпленок, снес кто-то очень похожий на современную курицу, но это была не курица.

7 Истекающие жиром нежнейшие каплуны, которых аппетитно уписывают герои многочисленных средневековых романов и хроник, — это всего лишь кастрированные петухи. В раннем возрасте им удаляют тестикулы и усердно откармливают. MH

СТРЕСС

1. Электроника внутри тебя
2. Омолаживающий грейпфрут
3. Почему нельзя жить с ее мамой

Сушка с матом

С матерью жены

Непростые отношения с тещей — это не только основа для глупых анекдотов. Еще это причина постоянных стрессов и даже психического расстройства, которое румынские психологи назвали синдромом тещи. Причина его в том, что мужчина, жаждущий власти в доме, на самом деле чувствует себя подчиненным. Это ведет к повышенной нервозности и постоянному беспокойству. Единственный доступный пока метод лечения — групповая терапия с участием всех заинтересованных сторон: зятя, тещи и жены. При чем тут жена? А при том, что синдром тещи очень часто влечет проблемы с потенцией. Ну а лучше всего просто жить отдельно. От матери своей жены.

2/3 ПАССАЖИРОВ МЕТРО ДУМАЮТ ВО ВРЕМЯ ПОЕЗДКИ О ПРОБЛЕМАХ НА РАБОТЕ, УСУГУБЛЯЯ ТЕМ САМЫМ СВОЕ И БЕЗ ТОГО СТРЕССОВОЕ СОСТОЯНИЕ

В два раза возрастает вероятность распада семьи, если один из супругов в свое время пережил развод родителей.

Большое количество «хорошего» холестерина в твоей крови поможет тебе лучше справиться со сложными умственными упражнениями.

Самый простой способ избавиться от назойливой попсовой песенки, крутящейся в голове, — прослушать ее еще раз, утверждают английские психологи.

Американские ученые пришли к выводу, что некоторые запахи обманывают мозг, внушая ему иллюзии. Например, исходящий от женщины запах грейпфрута делает ее в глазах мужчин на пять-шесть лет моложе. Объяснить причину такого одурманивающего эффекта пока не удалось.

Чтение большого количества информации ведет ко временному снижению умственной активности, напоминающему погружение мозга в сон. Такой результат показали исследования, проведенные в Королевском колледже при Лондонском университете.

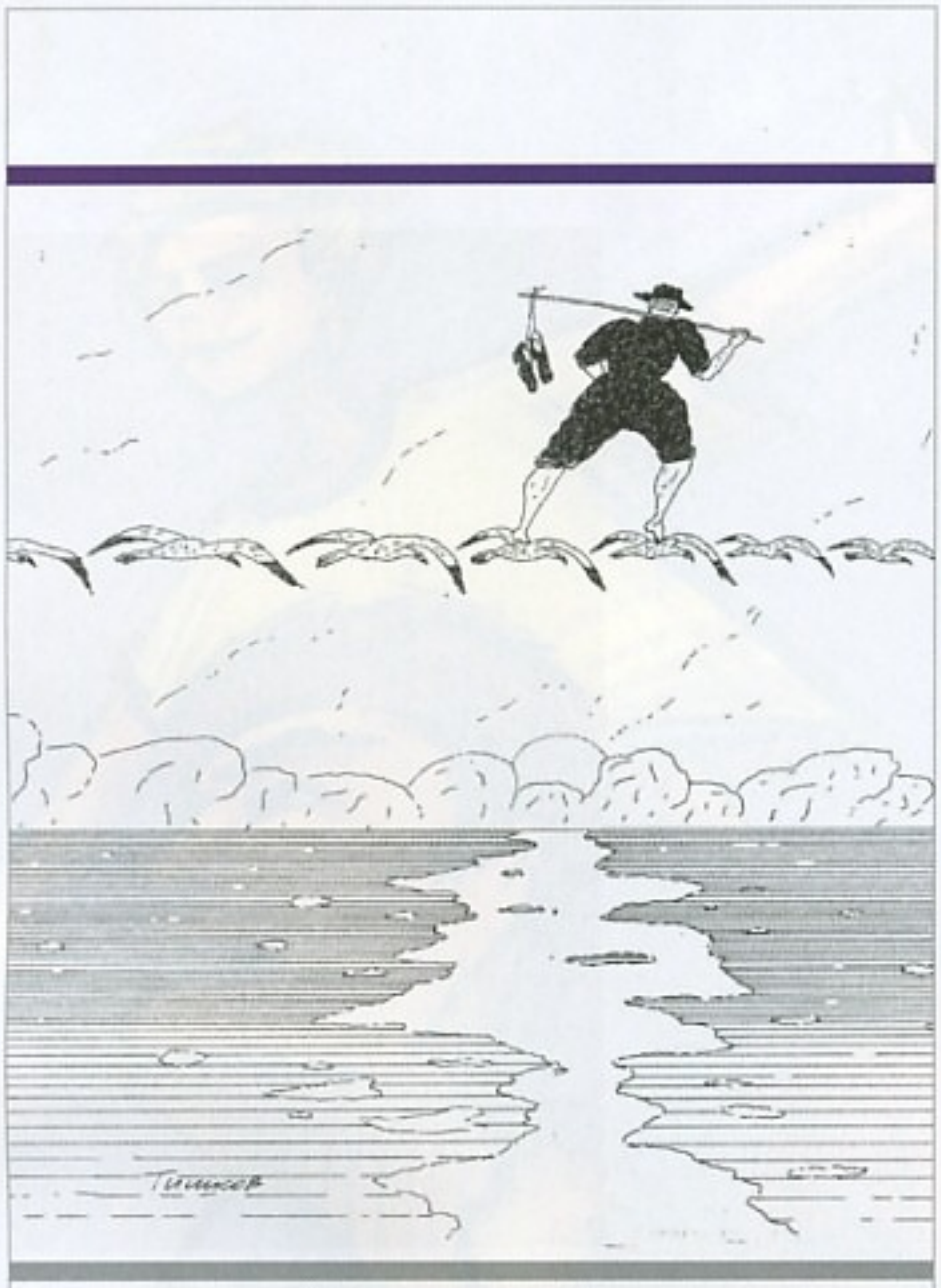
В радость

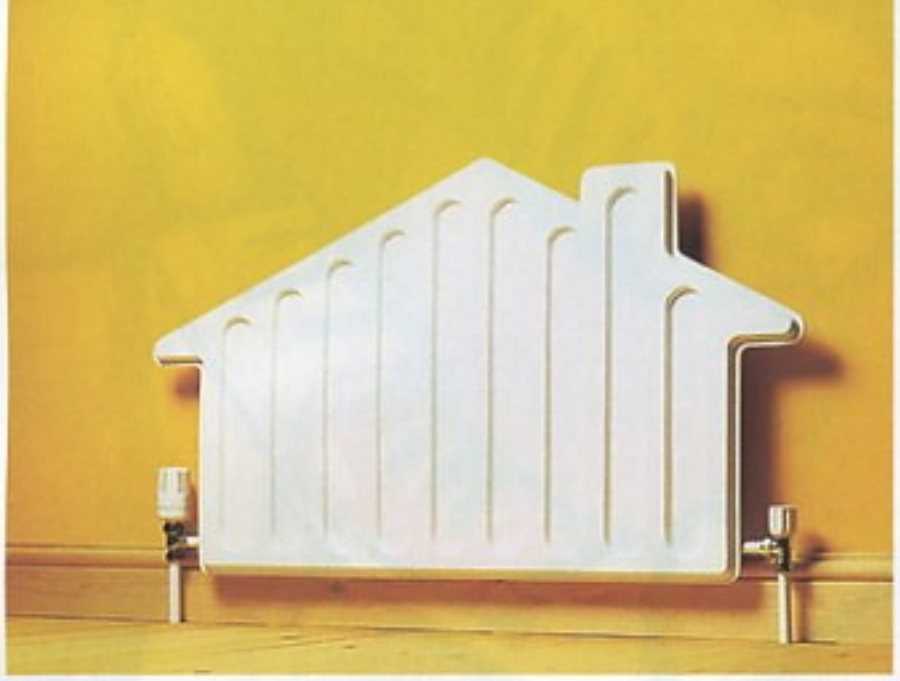
Ты с оптимизмом взираешь на свою жизнь? Удовлетворен каждым проделанным шагом и произведенным действием? Тебя не могут смутить ни ушедшая подруга, ни разбитая машина, ни увольнение с любимой работы? Что ж, поздравляем. Данные проведенного в Англии исследования позволяют утверждать, что в дальнейшем твой жизненный оптимизм будет только прогрессировать и к 65 годам достигнет пика. Пользы от такой жизненной позиции с избытком: она повышает шансы к старости остаться в здравом уме. Ну а если ты все-таки не столь жизнерадостен, ученые рекомендуют воспитывать в себе оптимизм искусственно, чаще общаясь с друзьями и посещая вечеринки.

Скотины

К извечным плюсам мужского тела (типа беспроблемного оргазма, отсутствия месячных или умения писать стоя), прибавился еще один. Английские ученые доказали, что в силу психологических и эмоциональных особенностей мужчины лучше женщин переносят боль и легче справляются с ее стрессовыми последствиями. В нужные моменты мы способны отключить тревоги и эмоции и сконцентрироваться только на физических ощущениях. Это и помогает легче перенести страдания, а заодно дает девушкам лишний повод называть нас бесчувственными, толстокожими животными.

ФОТО: FOTOBANK/TAXI





Огонь, батарея!

«Для пущей эффективности борьба с депрессией должна быть душевной. От сердца, так сказать, идти!» — решили американские медики. И стали придумывать, как бы воплотить в жизнь эту смелую мысль. В итоге в область сердца ими была вживлена батарея, от которой поступало питание к электродам, расположенным на коре головного мозга. Эти электроды выборочно прерывали некоторые сигналы мозга, связанные с депрессией. Итог — значительное улучшение здоровья пациентов, о котором они дружно рапортовали менее чем через год. А самое главное — душевно все получилось. От сердца!

LCD | LCD TV | CRT | Projector | Wireless

LCD X TREME

VX912

VX910

Превос X одный дизайн.
Превос одное качество.
Превос одная цена.

Два продукта.
Единый дизайн.
Множество применений.

Основные характеристики	VX910	VX912
Размер панели	19"	19"
Технология панели	MVA	TN
Яркость (канделл/м.кв)	250	250
Контраст	700:1	500:1
Угол обзора гор./верт. (10:1/5:1)	170/170 / 170/170	140/140 / 160/160
Время отклика	25ms	12ms

ViewSonic

выбор профессионалов

СТРЕСС

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: OTELLO.БЮРО ИЛЛЮСТРАЦИЙ RED KEDS

Удаленный отец

Жертвы никому не нужны. Если вы с девушкой не можете жить вместе, надо не мозолить друг другу глаза, а мирно разойтись. Но и про чувство ответственности забывать не стоит. Тем более вас теперь не двое, а трое или даже четверо. Как остаться хорошим отцом не в ущерб личной жизни? Собственным опытом делится корреспондент Андрей Прокофьев.

За немалый срок своего отцовства я убедился, что львиная доля волнений с уходом из семьи связана с огромным количеством вранья. Дескать, «огромная ответственность, огромные расходы, дети еще глупые, а папа в одиночку с ними ни за что не справится». Все это ерунда. Дети — такие же люди, только маленькие, и все прекрасно поймут, если ты сможешь внятно объяснить. Об ответственности тоже болтают в основном те, кто о ней и понятия не имеют. И расходы вполне можно пережить — не такие уж они страшные.

А семья, в которой жизнь как при гражданской войне, не нужна никому, ребенку в том числе. Так что в отношениях с чадом главное испытание, которое тебе предстоит, — это собственные страхи и сомнения, а также возможная невменяемость матери ребенка. В процессе общения со своими детьми и их матерями я выработал ряд простых правил, которые, как оказалось, очень даже в стиле современной детской психологии. Во-первых…

Семья, в которой папа с мамой — что кошка с собакой, для ребенка ненадежный тыл, на него нельзя опереться в развитии. Ситуация, когда родители живут раздельно, но любят его и не жрут друг друга, гораздо стабильнее для растущей психики.

МИРУ — МИР

Даже если вы расстались без битья посуды и увечий, имей в виду: чтобы получить стабильный удаленный доступ к ребенку, без сбоев и на нормальной скорости, тебе придется выстраивать отношения и с его мамой. У нее, кстати, после расставания стресс не меньше твоего. Учти, что твоя подруга может оказаться менее психически устойчивой, чем ты. Например, стереть все телефоны, не отвечать на письма, а автоответчик ее голосом будет твердить: «Не звони, сволочь, сюда больше никогда!» Тогда у тебя остаются только два варианта наладить связь с потомством. Во-первых, суд, но таким образом ты только усилишь состояние аффекта противоположной стороны и распишешься в собственном бессилии. Второй и наиболее грамотный вариант — продвижение к цели воспитания детей тихой сапой.

Суды — это всегда плохо. В тяжбу о ребенке люди обычно ввязываются в состоянии аффекта, будучи не в силах решить дело миром. Но суд может усилить вражду настолько, что отношения нельзя будет восстановить уже ни в каком виде. Имей в виду, у нас очень низкая правовая культура, и решение суда совсем не обязательно будет исполняться.

ВЗЯТИЕ ХИТРОСТЬЮ

Даже если мама отпрыска отвергает тебя полностью, успокойся. Со временем все встанет на свои места. Но ты, конечно, можешь этому посодействовать, продолжая налаживать связи. Пока звони, разговаривай с малышом, сообщай ему, что любишь его и постоянно думаешь о нем. Дари подарки, покупай шоколадные пряники, посылай открытки. В нашем отцовском деле дипломатия не менее важна, чем в штаб-квартире ООН. Не торопись устанавливать правила, не засыпай требованиями, не строй из себя великого воспитателя. С мамой ребенка старайся общаться нежно и уступчиво. Делай все, чтобы не злить ее: соглашайся, подчиняйся. Последнее особенно важно, так как дети склонны все семейные проблемы взваливать на себя. Были даже случаи, когда они начинали воровать, лишь бы отвлечь маму с папой от выяснения отношений. Поэтому очень важно снять вину с ребенка. И обязательно объяснить ему, что, собственно, происходит. Ребенок должен понимать, что люди иногда расходятся и его вины тут нет никакой — просто так устроена жизнь. Говорить о произошедшем нужно максимально откровенно — все, о чем взрослые молчат, дети считают ужасным и непереносимым.

Часто, когда ребенок спрашивает: «Почему так?», родители предпочитают отмалчиваться. Малыш в итоге принимает правила игры и перестает задавать вопросы. Он начинает думать, что об этом не говорят, так как правды он не сможет вынести. Никогда нельзя скрывать очевидное, чтобы не нанести ребенку сильную травму, которая обязательно обнаружится в будущем.

5 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ

1 Самое главное табу: никогда не отзывайся плохо о его матери. Ничего, кроме вреда, это не принесет. В итоге теряет не тот, о ком говорят плохо, а тот, кто это говорит.

2 Не бойся знакомить ребенка с новой подругой. Он будет ревновать, но для его развития, как ни парадоксально, ревность очень важна, поскольку он учится считаться с мнениями и желаниями окружающих.

3 Получай от встреч с ребенком истинное удовольствие. Натужные свидания, надрывные объяснения, напряжения и страхи — все это ребенок очень быстро улавливает, понимает, что что-то не так, и начинает страдать.

4 Когда не можешь встретиться, не забудь позвонить и сказать, что любишь его и всегда думаешь о нем, а сейчас ушел в дальнее плавание, чтобы привезти ему самую красивую в мире раковину.

5 В отношениях с ребенком усвой четыре простые мантры: «Я тебя люблю», «Я тебя не бросил, просто с мамой мы вместе жить не можем», «Твоя мама — самая лучшая», «Ты — самый лучший и ни в чем не виноват».

УПОРНЫЙ ТРУД

В России, да и не только, распространен нелепый первобытный стереотип: ребенок принадлежит женщине, а мужчина должен работать с утра до ночи и приволакивать домой звериные туши, свежие фрукты и разноцветные бумажные прямоугольники. Причем культивируется этот стереотип обоими полами. Чтобы создавать с ребенком настоящие отношения, пусть они даже будут сложными, с ним необходимо общаться.

Ты должен давать ребенку все, что можешь. Показывать, что у машины под капотом, давать закручивать гайки (это, по своему опыту говорю, дети могут делать и в год), вместе менять колесо, ездить смотреть, как взлетают самолеты, рассматривать спаривающихся насекомых, избивать грушу, убивать на экране компьютера пятирукого мужика с топором, покупать в магазинах разные цацки и юбочки и вместе одевать кукол. Да что угодно еще: маленьким все интересно. В таком случае, даже если у тебя не будет возможности часто видеться с детенышем, каждая встреча будет для него ярким событием в повседневной жизни. Используй это.

Переживания
Николая Фохта

Хороший вкус

— Тимофей, у меня мало времени. Мы встречаемся уже 27 раз в этом году и до сих пор не решили проблему.

— Папа, мы работаем над этим, продвигаемся. Маленькими шагами, но все время вперед. Так устроена жизнь, насколько я понимаю.

Я согласен с Тимофеем, но мне трудно. Человеку 10 лет, а он просто замучил меня вопросом: что ценного он может взять у меня? Конечно, первое время это умиляло — малыш, плоть от плоти моей, стремится перенять все лучшее от папы. И это несмотря на дурное влияние мамаши, Сабины Ивановны, которая совсем не видела ни моих заслуг, ни сильных сторон.

Мы сидим у меня, после прогулки по рынку электронных приборов. Луша разрезала торт, улыбнулась Тимофею и оставила нас наедине.

— Тим, ну, может, пришла идея?

— Нет, пока не выбрал.

— А тебе не нравятся мои музыкальные способности?

— Это ты про «Догорай, моя лучина»? Нет, это вряд ли пригодится.

— Я разбираюсь в футболе.

— И болеешь за «Динамо»? Не катит.

— Я прекрасно плаваю на спине.

— Я пробовал. Самый неудачный способ. Мне брасс больше нравится.

— В юности я сочинял неплохие стихи.

— Читал. У Буковски лучше.

— Ты читаешь Буковски?!

— А зачем еще учить английский?

— У меня отличные зубы. Я хорошо вожу машину...

— Ну-ну...

— Тимофей, это не может продолжаться вечно!

— Ну... Если честно, больше всего в тебе мне нравится Луша.

— Опять за старое? Я тебе сказал, что надо поискать что-то другое!

Мы продолжаем встречаться каждую среду. Тимофей растет, становится все больше и больше похожим на меня. Хочу предложить ему на следующей неделе мой безупречный вкус.

Луша ни о чем не догадывается.

СПОКОЕН КАК УДАВ

Природа так замечательно нас устроила, что дети любят своих родителей просто за то, что они есть, а не за то, что те покупают радиоуправляемые модели асфальтоукладчиков, груженые доверху мармеладными медведями. Не стоит на этом спекулировать, но иметь в виду можно всегда. Это позволит тебе не лезть на рожон, не думать, что если раз-другой тебе не дали встретиться с потомством, оно тебя забудет, и не доказывать ничего ребенку. Это такая психологическая аксиома, которую многие, наверное, воспримут в штыки, но напрасно. Пытаться загладить вину, принося себя в жертву воспитанию ребенка, — бессмысленно и ни к чему хорошему не приведет. Некоторые в своем самобичевании доходят даже до того, что убеждают себя: теперь-то сын обязательно станет алкоголиком, а дочь — проституткой. В своем беспочвенном страхе такие отцы неимоверно нагружают несуществующими проблемами и себя, и свое чадо, естественно, не улучшая отношения с ним.

4 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛА В ОБЩЕНИИ С МАМОЙ РЕБЕНКА

1 Ваш разрыв никак не связан с тем, что она глупа, дурна собой или не умеет готовить плов, просто ваши психологические системы слишком разные.

2 Ты не бросаешь ее и ребенка, а просто не собираешься с ней вместе ночевать.

3 Ты готов ей помогать во всем, кроме достижения оргазма, так как сердцу не прикажешь.

4 Вы должны вместе (а не по очереди) участвовать в воспитании ребенка. Созванивайтесь, общайтесь, делитесь впечатлениями и планами относительно его будущего.

НЕ НАДО ФАНАТИЗМА

Не стоит усаживать свое дитя в парник, в том числе и эмоциональный. Общаясь с ребенком, будь самим собой и не подстраивайся под него. Когда берешь к себе, не забывай сообщать ему, что некоторые действия, которые ему позволены у мамы, скажем, ныть, выпрашивая конфету, по твоим правилам недопустимы, а некоторые, допустим, прыгать на диване или летать со шкафа, — напротив, позволены.

Итак, усвой: ситуация раздельной семьи, конечно, не идеальна, но и не катастрофична. Поэтому не ешь себя поедом. Чем меньше ты переживаешь, тем ребенку будет спокойнее и комфортнее. Знай, что ты в силах с этим справиться. Действуй, папаша. MH

Благодарим за помощь ведущего детского психолога центра «Генезис» Марину Медведеву

По рогам!

Если в детстве вместо того, чтобы вышибать футбольным мячом окна, ты старательно изучал пестики и тычинки, зубрил письмо Татьяны к Онегину и пылко решал квадратные уравнения, тебе можно только посочувствовать. Впрочем, найдется для тебя и утешение. За битье стекол футбольным мячом сейчас могут поставить в угол на 14 суток, посему мы предлагаем тебе познакомиться с другим неотъемлемым атрибутом мальчиша-плохиша — рогаткой.

Текст: **Илья Рясков**

Начнем с азов. Данный вид стрелкового оружия представляет собой Y-образную рогатину, изготовленную из дерева или толстой проволоки. К обеим вершинам рогатины прикреплена кожаная или резиновая тетива. По своим конструктивным особенностям рогатка является наследницей лука и пращи одновременно. От первого она позаимствовала тетиву, от второго — расширение на тетиве, куда закладывается шарик-пуля. По сравнению со своими предшественниками рогатка имеет целый ряд преимуществ. Во-первых, она намного компактнее лука и экономичнее него, поскольку в качестве снаряда может использоваться любой маленький камешек. Во-вторых, рогатка предоставляет большую скорострельность по сравнению с пращей и для ее применения нужно намного меньше окружающего пространства. Рогатка быстро встала на вооружение бедной деревенской молодежи. С помощью этого нехитрого приспособления можно было подстрелить на ужин мелкое животное или птицу, разбить кувшин вредной соседки и запустить камешком по шлему очередного странствующего рыцаря.

В настоящее время самая известная среди профессиональных рогаток — английская Barnett (www.barnettcrossbows-uk.com), специализирующаяся, кроме этого, на производстве луков и арбалетов.

Самая лучшая рогатка в модельном ряду Barnett носит устрашающее название Pro Diablo и оснащена по последнему слову баллистической техники. В отличие от большинства подобных изделий, присутствующих на рынке, эта профессиональная модель снабжена не дешевой пластиковой рукояткой, а благородной деревянной. Для пущего комфорта в приборе предусмотрена вентиляция! Скорость и дальность полета пули зависит в первую очередь от того, насколько эластична тетива. В древности ее приходилось делать из специально обработанной кожи, но способность растягиваться была довольно ограничена. В наши дни тетива рогаток изготавливается из латексных трубок, и только мешок для пульки, как дань традиции, сделан из кожи. Тетива надежно крепится к рожкам на специальных винтах и может быть оперативно заменена даже в полевых условиях. Начинающий стрелок по достоинству оценит наличие регулируемого прицела, который крепится к одному из рожек. В момент спуска тетивы самое главное, чтобы рука не дрогнула, поскольку это может негативно отразиться на траектории полета снаряда. Чтобы максимально облегчить тебе эту задачу, разработчики снабдили Pro Diablo тремя стабилизаторами: один вертикально крепится к ручке снизу, два других симметрично вынесены вперед. Они равномерно распределяют нагрузку на руку, а также гасят колебания, возникающие при стрельбе. Практически все современ-

В наши дни тетива рогаток изготавливается из латексных трубок, и только мешок для пульки, как дань традиции, сделан из кожи

ные рогатки промышленного происхождения снабжаются дополнительным упором на запястье — крайне полезная вещь. При сильном натяжении тетивы кисть начинает выворачиваться назад. Естественно, стрелок напрягает руку, и в момент выстрела рогатку резко бросает вперед, что явно не способствует точности попадания. Дополнительный упор снимает эту проблему.

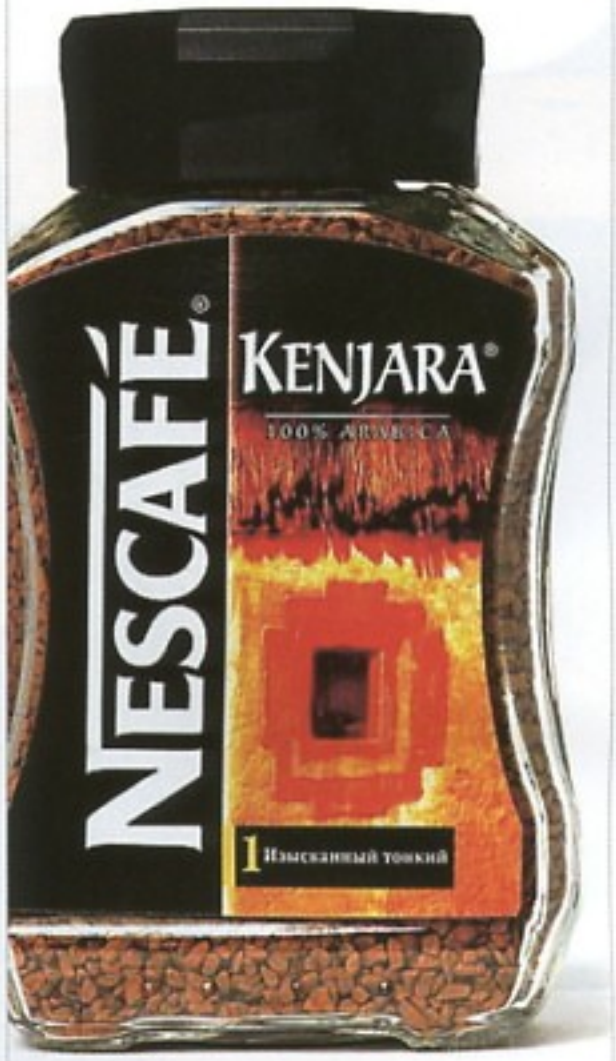
Перейдем, наконец, от теории к практике. Итак, ты идешь в оружейный или спортивный магазин, например, в торговый центр «Экстрим» (www.extreme-shop.ru), и за сумму в рублях эквивалентную примерно $60 покупаешь Pro Diablo. Желательно также подумать и о пулях. На первое время стоит потратить еще $10 на набор из 100 стальных шариков. Далее необходимо подумать о месте проведения тренировок. Искренне советуем не пытаться овладеть искусством стрельбы из рогатки дома или в офисе. Помни, что ты имеешь дело с оружием. С близкого расстояния девятимиллиметровая пуля из рогатки может пробить пятислойную фанеру. На начальном этапе оптимальное стрельбище — поляна с обзором 100-150 м. Если ты собираешься тренироваться на даче, рекомендуем потратиться на специальные пулеуловители для пневматического оружия. Стоят они от $20 до 50, зато есть определенная гарантия, что ты не нарвешься на ответный огонь со стороны соседей. Дистанцию до мишени на первых порах стоит установить на 25 м. На современных соревнованиях, как правило, огонь ведется с трех позиций: 50, 100 и 150 м, а в качестве объектов «охоты» выступают фигурки воробьев. Если стрелять по птичкам тебе не позволяют морально-этические принципы, приобрети в том же магазине отпечатанные мишени размером 14x14 см. MH

Где еще купить:
Москва, SELENA GMBH 3-D,
Силикатный пр-д, д. 9,
тел.: (095) 259-98-03

ПРОМТОВАРЫ

Лето кончилось — и слава богу. Пора бы уже настроиться на рабочий лад. Как это сделать? Бери подругу — и бегом за покупками. Ей приятно, а ты к труду привыкаешь.

НЕ ЗАРЖАВЕЕТ
Новый **Volkswagen Passat** — вот что тебе нужно для комфортных поездок. Автомобиль на целых 12 лет защищен от сквозной коррозии корпуса. Производители уверены, что за этот срок ты точно не будешь разочарован.



4000 ГЛОТКОВ
По объемам мировых продаж кофе уступает только нефти. Но нефть для питья совсем не годится. Поэтому каждую секунду четыре тысячи человек делают глоток растворимого **NESCAFE®.**

ПРИВЕТ, СТАРИНА!
Не любишь выкидывать старую потертую обувь? Тогда разыщи ботинки **Pawelk's**. Чем дольше ты их носишь, тем лучше они будут выглядеть. **Адреса магазинов:** «Подиум», Новинский б-р, 18, «7 элемент», ул. Тверская, 26, ЦУМ, ул. Петровка, 2, Egle, Кутузовский пр-т, 26.

В ОДНО КАСАНИЕ
Что ни день, то новости, причем отличные. Получать их ты сможешь одним нажатием кнопки на мобильнике. Только сперва не забудь снабдить sim-карту приложением «Хамелеон» от **Beeline.**

БОЛЬНОЙ ВОПРОС
Не важно, где у тебя болит. Важно, что с этим быстро и без последствий справится **Налгезин.**

ЧЕМ ПАХНЕТ РОК-Н-РОЛЛ

В парижскую «Олимпию» съезжались метросексуалы. Народ — как на подбор: все стройные, накачанные и ухоженные. Планы у метросексуалов были примерно одинаковы: всю ночь выписывать кренделя под классику рок-н-ролла типа Police и Clash. Специально для этого из Глазго была вызвана удивительная рок-группа Sons&Daughters. Погас свет — и пошло-поехало. Никто себе ни в чем не отказывал. Атмосфера наидушевнейшая, наполненная гитарными аккордами и нотами новой линии Black XS от Paco Rabanne, презентация которой и была столь грандиозно обставлена. Калабрийский лимон, палисандровое дерево, пачули… Активный, с оттенком брутальности аромат нового поколения поклонников рок-н-ролла. В линии — туалетная вода, бальзам после бритья, гель для душа и дезодорант. Полный комплект для любителя ночной жизни.

НОВИЧОК В КЛАССЕ

Концерн **DaimlerChrysler** порадовал своих приверженцев. **Mercedes** B-класса — это не миф, а реальность. Полюбуйся. Флагманская модель Compact Sport Tourer разгоняется до 100 км всего за 7,6 секунды. Длина кузова — как у компактных автомобилей, а вместительность и комфорт — на уровне представителей S-класса. Еще одна фишка — съемные пассажирские сиденья. С их помощью авто в два счета превращается в практичный фургон.

BOSS С ТОБОЙ

С утра — маунтинбайк, днем — совещание в отделе финансового контроля, вечером — рэп-концерт. Столько всего происходит — переодеваться замучаешься. Обрати внимание на новую осенне-зимнюю коллекцию **HUGO Hugo Boss**. Это одежда на все случаи жизни. Оказывается, слегка мешковатые куртки с капюшоном хорошо смотрятся в сочетании со строгими офисными брюками. Адрес: ТЦ «Рублевский», Рублевское ш., 48.

ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЙ ПОСОЛ

Знаменитый яхтсмен и многократный обладатель Кубка Америки Рассел Коуттс стал новым посланником швейцарского часового бренда **Omega**. Рассел заявил, что компания Omega создает беспроигрышные часы. Лично он уже успел в этом убедиться. На парусных гонках Toscana Elba Cup яхтсмен был в кепке с надписью Omega, а на его запястье поблескивали легендарные часы Seamaster Professional Racing Chronograph. Разумеется, Коуттс выиграл. Чемпион очень рад сотрудничеству с Omega, официальным хронометристом и партнером значимых событий в мире парусного спорта.

ТАНЦУЮТ ВСЕ!

С 23 по 25 сентября в УСК ЦСКА пройдет фитнес-конвенция Intersport. Одно из самых ярких ее событий — семинар **Dance Factory**. В Москву приедут знаменитые танцовщики, работавшие с голливудскими звездами. Майло Левел, Патрик Чен и Даниеле Балди готовы поучить тебя современным танцам. Если ты тоже не против, загляни на сайт **www.intersport.ru/fitness**, заполни анкету и получи скидку 10%.

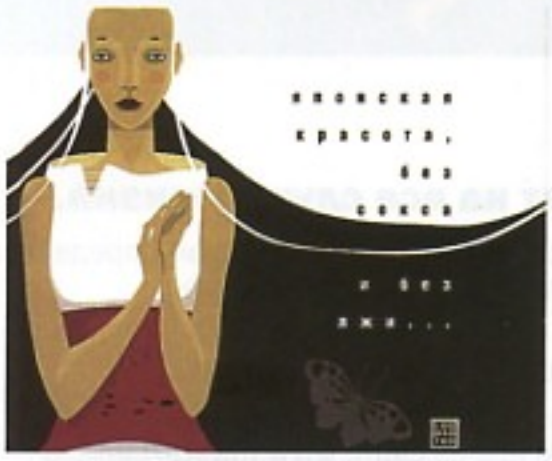
За дополнительной информацией обращайся по телефону: 8 800 200 36 06.

ФОРМА ЗАЩИТЫ

Ты наверняка не любишь засиживаться дома. Прогуляйся на Кутузовский проспект — там как раз открылся первый в Москве спортивный бутик **Dainese**. Вот уже 30 лет эта марка делает лучшие в мире перчатки, куртки, шлемы и защитные средства для фанатов мотоцикла. Кроме того, Dainese снабжает качественной экипировкой сноубордистов, горнолыжников, кайтсерферов и прочих любителей экстрима. Магазин расположен по адресу: Кутузовский пр-т, д. 1/7.

ПРОЗА ЛОТОСА

Компания **LOGOlotos** представила свой новый медиапроект «Японская красота». Что такое «японская красота» — не знает никто. Поэтому в проекте на всякий случай смешаны современная лирика, ритмическая проза, а также музыка, иллюстрации и даже спецпродукция от Алены Ахмадуллиной. Подробности: **www.logolotos.com**



С МЕХОМ КОЗЛА

Модный дом **Bouton** устроил шоу-показ в «Новинском пассаже». Светскую публику трудно чем-то удивить, но авторы новой коллекции от Bouton справились с этой задачей. На подиуме царили восточные мотивы, законы джунглей и фантастическая эклектика. Нам особенно запомнились сапоги, напоминающие бегущих лошадей и отороченные мехом козла. Все это буйство красок и образов создали стилист Алишер и Елена Малоземова.

СПЛАВЬСЯ, ОТЕЧЕСТВО!

С 23 по 25 июня у горной реки Чегем было особенно жарко. Именно там проходили гонки по экстремальному сплаву на каяках Baon Extreme Race 2005.

В соревнованиях принимали участие 30 лучших спортсменов из России, США, Австралии и Новой Зеландии. Генеральным спонсором состязаний традиционно выступает компания Baon (одежда для спорта и отдыха). Экстремальные гонки — один из самых зрелищных видов каякинга, поэтому наш журнал никак не мог пропустить такое событие.

ПРАВИЛА УДАРЕНИЯ

В каяк-кроссе можно опрокидывать плавсредство соперника — не шутки ради, а чтобы выиграть драгоценные секунды. Можно отталкиваться и от каяка конкурента. Вот только бить веслом по голове нельзя, даже если кто-то раскачивает твою лодку. Это гонки, а не борьба без правил.

ПУТЬ ТАО

На Baon Extreme Race 2005 приехал сам Тао Берман, мировой рекордсмен по прыжкам с водопадов. Выиграть у него на бурной воде — все равно что Шумахера в «Формуле-1» обставить. Россий-

ские гонщики были настроены очень решительно — ведь дома и вода помогает. И все-таки самый известный в мире экстремал-каякер не дал себя обойти.

РУБЯТСЯ

По сигналу четыре спортсмена верхом на каяках срываются с помоста в воду и мощными гребками уходят в отрыв. Брызги летят, вода бурлит, дух захватывает — это финальный заезд каяккросса. Москвичи Константин Васин и Дмитрий Данилов рубятся с американцами Тао Берманом и Джоном Грейсом за призовые места. Васину удалось перевернуть каяк Грейса, Дмитрий Данилов поначалу выиграл дуэль на веслах у самого маэстро Бермана, но в итоге немного отстал, придя вторым. Джон Грейс вошел в тройку призеров, а Доктор Васин, организатор и вдохновитель Baon Extreme Race, занял четвертое место.

ТАНЦЫ НА ВОДЕ

Во втором виде состязаний — экстриме — приняли участие всего 13 спортсменов. Остальные рисковать не стали — уж очень сложной была трасса. Зарубежные гости оказались быстрее и техничнее (Тао Берман — первое место, Фредди Коррел — второе, Джон Грейс — третье). Впрочем, на мировом уровне наши каякеры зарекомендовали себя неплохо, а до следующих экстремальных гонок много воды не утечет.

ЗМЕЙ И СОЛОВЕЙКИНА

Старт был дан под Санкт-Петербургом. В поселке Дюны, в Финском заливе. На воздушных змеях (они же кайты) и досках (они же серфы). Прогноз погоды был отвратительный. Но не оправдался. В результате все 17 спортсменов сделали в воздухе все, что могли и хотели. Так случилось, что Виктория Соловейкина из Екатеринбурга в свои полные 14 лет могла и хотела больше остальных, поэтому стала победительницей уже во второй раз. Никакой предвзятости в оценке технических маневров и умения райдеров исполнять трюки на максимальной высоте быть не могло. Главным судьей выступил известный виндсерфер и один из первых российских кайтеров — Олег Остриков, Монстр. В результате оба победителя соревнований по кайтсерфингу Fly to Red Bull King of the Air 2005 будут откомандированы на тропический остров Мауи (Гавайи), где проходят финальные соревнования. А уж там им придется побороться с мировыми звездами кайтсерфинга. И есть за что — призовой фонд составляет $20 000.

Подробная информация о Red Bull King of the Air на:
www.redbullkingoftheair.com
www.redbull.ru
www.kitesurf.ru

ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ МУЖЧИН

Первое место
Петр Тюшкевич (Санкт-Петербург). Месяц назад Петр занял 17-е место на этапе Кубка мира PKPA по кайтсерфингу в Венесуэле.

Второе место
Евгений Новожеев (Москва) — бронзовый победитель чемпионата России в 2004 году.

Третье место
Алексей Федулов (Москва) — чемпион России 2004 года и бронзовый призер российского этапа Red Bull King of the Air в прошлом году.

ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ЖЕНЩИН

Первое место
Виктория Соловейкина (Екатеринбург) — бронзовый призер чемпионата мира KPWT 2004 среди юниоров и пятое место на этапе Кубка мира PKRA по кайтсерфингу в Венесуэле.

Второе место
Турчина Светлана (Таганрог)

Третье место
Елена Кмита (Москва)

Новый бодрящий морской аромат от **Bvlgari — Aqva Pour Homme** с минералами

Boss Hugo Boss /Black/Orange Labels
ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3247; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Canali
м-н «Калигула», Ленинский пр-т, 52

Dolce & Gabbana
Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8

Doucal's
м-ны «Парад», ул. Тверская, 6; ул. Тверская, 27; ГУМ, Красная пл., 3

Dsquared2
Театральный пр-д, 2, т.: 927-6995

Egle
м-н «Подиум», Новинский б-р, 18; м-н «7 элемент», ул. Тверская, 26; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Кутузовский пр-т, 26

Einhorn
ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; сеть м-нов «Эгоист»

Firetrap
м-н Ё-Life, ул. Тверская, 15

Gas
ТК «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60А; ТК «Рамстор Сити», ул. Правобережная, 1Б

Gieves & Hawkes
м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762

Gran Sasso
м-н Gran Sasso, ТЦ «Западный», Рублевское ш., 52

HUGO Hugo Boss
ТЦ «Рублевский», Рублевское ш., 48, т.: 416-7895; м-н «Подиум», Новинский б-р, 18, т.: 202-4686

Indian Rags
м-н «Тема Джинс», ТРЦ «Мега-2», Химки; ТК «Тук-Тук», ул. Митинская, 51

Isaia
м-н «Калигула», Ленинский пр-т, 52

Kiton
м-н «Калигула», Ленинский пр-т, 52

Lanvin
г-ца «Балчуг Кемпински», ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15

Luciano Barbera
м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762

Messori
СПб, Большой пр-т, 19/21, т.: (812) 232-5090

Pal Zileri/Pal Zileri Lab./ Pal Zileri Concept
«Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД, т. 727-2465; ул. Петровка, 15, т.: 921-9843; ТЦ «Весна», ул. Новый Арбат, 19, стр. 2, т.: 967-1616

Patrick Cox
м-ны «Парад», ул. Тверская, 6; ул. Тверская, 27

Prada Третьяковский пр-д, 4

Roces
сеть м-нов «Спортмастер», т.: 777-7771

Rykiel Homme
м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18/10, т.: 510-1762

Schedoni
м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18/10, т.: 510-1762

Setball
сеть м-нов «Эгоист», ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; ТЦ «Рублевский», Рублевское ш., 48/1; м-н Casual Club, ТЦ «Западный», Рублевское ш., 52

Sonneti
м-н Ё-Life, ул. Тверская, 15

Strellson
ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2; Stockmann, ТЦ «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3; ТРЦ «Мега-2», Химки

Swaine Adeney Brigg
м-н St.James, ул. Б. Дмитровка, 18, т.: 510-1762

TJ Collection
ул. Неглинная, 8/10, т.: 928-7553; ул. Тверская, 12, т.: 200-1707; СПб, Невский пр-т, 5, т.: (812) 312-7117

Trussardi
ул. Тверская, 20, к. 1, т.: 209-5933; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД, т.: 727-2465

Uvex Sport
м-н «Спортмастер», Ленинский пр-т, 21

СУЧЬЯ ЛАПА

У большинства собак 42 зуба, в верхней челюсти — 20, в нижней — 22. У человека в норме должно быть 32 зуба, но у многих так и не вырастают 4 зуба мудрости.

Собачья преданность хозяину всем известна. В то же время внутри собачьей стаи царит абсолютная сексуальная разнузданность. А вот волки, в отличие от собак, моногамны и образуют пару на всю жизнь.

400 Примерно столько насчитывается пород собак. Это результат деятельности селекционеров и заводчиков за последние 500 лет.

35 км/ч — максимальная скорость, с которой может бежать человек, обычная собака развивает до 60 км/ч, а гончая — до 80.

Рекорд Гиннесса среди собакищеек держит золотистый ретривер Трепп из США. За свою карьеру он задержал свыше 100 преступников и обнаружил наркотиков на сумму свыше 63 млн у.е.

Самая маленькая собака — мексиканский чихуахуа. Взрослый пес этой породы весит всего 450 г.

В Древнем Египте почитали бога царства мертвых Анубиса с телом человека и головой собаки. Собака была священным животным, ее считали стражем преисподней и спутником человеческой души в загробном мире.

В армиях Ассирии и Вавилона на вооружении состояли собаки. На них надевали латы и посылали в сражение. Потомками боевых собак являются мастифы, доги и бульдоги.

800 000 Во столько раз острота собачьего нюха сильнее человеческого обоняния.

Мелодию «Собачьего вальса» в 1876-м написал Фредерик Шопен. В оригинале произведение называется «Опус №64». Ученики композитора переименовали его в «Вальс маленькой собачки» — так оно и прославилось. Интересно, что у обычного вальса размер 3/4, а у этой мелодии — 2/4.

Самая знаменитая собака — горный спасатель сенбернар Барри. За 12 лет службы в Швейцарских Альпах он спас 40 человек.

Бойцовые породы бультерьер и питбультерьер были выведены не более 30 лет назад. Повышенная агрессия и отсутствие традиционных собачьих понятий о чести отличают их и от собаки, и от волка. В некоторых странах для содержания таких пород необходимо получить лицензию, как на хранение холодного оружия.

15 000 лет назад первые домашние собаки появились в Восточной Азии. Их предками были евразийские волки, прирученные человеком.

В России служебный значок электронного адреса называют «собака» из-за сходства со свернувшимся в клубок псом. Этот знак появился в Европе еще в XV веке для обозначения меры объема, затем монахи стали применять @ для сокращения часто встречающегося в латинских текстах слова ad. MH

ФОТО: FOTOBANK/STONE